வியத்தகு

எண்ணெய் மருத்துவம்

தும்மல கோட்டேசுவரராவ்

தமிழில் : கோ. கிருஷ்ணமூர்த்தி

A.No 18650



செல்வி பதிப்பகம், திருச்சி – 23.

35/1

வியத்தகு

எண்ணெய் மருத்துவம்

(ஆயில் புல்லிங் - அற்புத சிகிச்சை)

தெலுங்கில் : தும்மல கோட்டேஷ்வர ராவ்
லெப்டினன்ட் கர்னல் (ஓய்வு)

தமிழாக்கம் : கோ. கிருஷ்ணமூர்த்தி
23/4, மூன்றாந் தெரு,
சாரதி நகர், வேளச்சேரி
சென்னை - 600 042.

KOVILOOR ANDAVAR
A. No. 18650
LIBRARY, KOVILOOR

2006

செல்வி பதிப்பகம்
திருச்சி-23.

பதிப்புரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் உடல்நலத்தைச் செம்மையாகப் பேணிப் பாதுகாத்தல் இன்றியமையாததாகும். அதுவும் சுற்றுச் சூழல், உண்ணும் உணவு, பருகும் நீர் ஆகியவை பெருந் தொழிற்சாலைகளாலும் செயற்கை உரங்களாலும் பாதிப்படைந்து வருவதாலும் வேண்டத்தகாத பழக்க வழக்கங்களாலும் நோய்த் தாக்குதல் மலிந்து வரும் இக்காலக்கட்டத்தில் உடல்நலம் பேணுதல் மிகவும் சிக்கலான காரியமாகும். எனினும் முன்னாள் சோவியத் ஒன்றியத்தைச் சார்ந்த மருத்துவர் மெத்கராஷ் என்பவரால் கண்டறியப்பட்ட ஓர் எளிய மருத்துவம் இதய நோய் முதல் புற்றுநோய் வரை எல்லா நோய்களிலிருந்தும் ஒருவரை விடுவிக்கிறது என்பது வியப்பான செய்தியே. மருத்துவமோ எல்லோராலும் கடைப்பிடிப்பதற்கு எளிது. பத்தியமோ பிறகட்டுப்பாடுகளோ தேவையில்லாதது. பின்விளைவில்லாதது. தீங்கற்றது. இதனை தும்மல கோட்டேசுவர ராவ் அவர்கள் ஆந்திர மாநிலத்தில் மக்களிடையே எடுத்துச் சென்று இதன் மெய்ம்மையைப் பலருடைய அனுபவங்களைக் கொண்டு உறுதிப் படுத்தியுள்ளார்கள். வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம் என்னும் இவ்வரிய நூலைத் தமிழுலகிற்கு மிக்க மகிழ்வுடன் வழங்குகிறோம். இந்நூலினை வரவேற்றுக் கடைப்பிடித்து நலம் பெறப் பெரிதும் விழைகிறோம்.

செல்வி பதிப்பகத்தார்.

அணிந்துரை

டாக்டர் நூதக்கி வெங்கடேஸ்வர ராவ், MA, MBMS, FICS, FIMSA

கன்சல்டிங் சர்ஜன், குண்டூர்.

பத்து மில்லி லிட்டர் சூரிய காந்தி எண்ணெயைக் கொண்டு மனித உடலைப் பலப்பல நோய்க் கொடுமைகளிலிருந்து விடுவித்துக் காப்பாற்றும் ஒரு மிக எளிமையான சரியான மருத்துவக் கோட்பாடு ஒன்றினை அந்நாளைய சோவியத் ஒன்றியத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் மெத்கராஷ் என்பவர் மனித சமுதாயத்துக்கு அருட் கொடையாகத் தந்துள்ளார். இந்த எளிய பாதுகாப்பான மலிவான மருத்துவக் கோட்பாட்டினைக் கொண்டு எத்தனை எத்தனை நோய்கள் மாயமாய்க் குணமாகின்றன எனத் தெரிந்து கொண்டால் வியப்புத் தோன்றுகிறது. டாக்டர் மெத்கராஷின் கூற்றுப்படி புற்று நோயிலிருந்து இதயவலி வரையான பல்வகைப்பட்ட நீண்டகால நோய்களை எண்ணெய் மருத்துவத்தைக் கொண்டு தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

தென் இந்தியாவில் இந்த ஆயில் புல்லிங் என்னும் எண்ணெய் மருத்துவத்தை மக்களிடையே விளக்கமாக விளம்பரம் செய்து அனைவரையும் அது சென்றடையும்படி செய்த பெருமை பெங்களூரைச் சேர்ந்த ஆந்திரர் கர்னல் தும்மல கோட்டேஷ்வரராவ் அவர்களையே சாரும். கவனமிக்க ஆய்வு மனத்துடன் இம்முறையினை முதலில் அவரும் அவருடைய துணைவியாரும் பயன்படுத்திப் பார்த்தனர். முப்பதாண்டுகளாக அவரைத் துன்புறுத்திக் கொண்டிருந்த இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா), இருபத்தைந்தாண்டுகளாக அவரது துணைவியாரை வேதனைப் படுத்திக் கொண்டிருந்த வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் நோய் முழுநிறைவாகக் குணமடைந்தன என்பதைக் கண்டறிந்த பிறகு விரிவான வகையில் ஆயில் புல்லிங் பலரையும் சென்றடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டார்கள். சமுதாயத்தின் மீது அவருக்கு இருந்த மிகவும் நேர்மையான அன்பு, குறிப்பிடத்தக்க பாசம், மனித நேயம் முதலிய நற்பண்புகள் எண்ணெய் மருத்துவத்தினைக் கொண்டு செல்வதை அவர் விடா முயற்சியுடன் நடத்தி வரக் காரணமாயின. தன்னைப்

போன்றவர்களுக்குத் தன்னலமற்ற பாசத்துடன் உதவ வேண்டும் என்ற மனித நேய எழுச்சியுடன் அவர் எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து மக்களிடையே விளக்கித் துண்டுச் சீட்டுகளை இலவசமாக வழங்கிய அவர் மிகவும் பாராட்டுக்குரியவர். எந்த நோய்க்கான மருத்துவமானாலும் அது முழுமை பெற்றதாக இருக்க வேண்டும். அந்த வகையில் எண்ணெய் மருத்துவம் ஓர் எளிய பாதுகாப்பான, சரியான மருத்துவம் ஆகும். மருத்துவத்துக்கு ஆகும் செலவுகள் நாளுக்கு நாள் ஆகாயத்தை எட்டிப் பிடிக்கும் இந்நாளில் இந்திய மக்களின் பொருளியல் நிலைமையினைக் கருத்தில் கொண்டால் எண்ணெய் மருத்துவம் எவ்வகையிலும் மிகச் சிறப்பான ஒன்றாகும். அதுமட்டுமல்லாமல் இது எல்லோருக்கும் கிட்டக் கூடியது, எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது. எல்லோரும் பின்பற்றப் கூடியது. எண்ணெய் மருத்துவம் எவ்வளவோ நோய்களைத் தீர்த்து வைக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, தினவு, பல்நோய்கள், தொண்டைப் புண்கள், இரத்தம் கசியும் ஈறுகள், நுரையீரல் தொடர்பான நோய்கள், ஒவ்வாமைகள் (அலர்ஜிகள்), இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா), கருப்பை நோய்கள், மூலம், செரிமானம் தொடர்பான நோய்கள் முதலானவை நம்ப முடியாத வகையில் குணமடைகின்றன. அத்துடன் மிகக் குறைந்த செலவில், ஐயம் திரிபுக்கு இடமில்லாமல் அனைவருக்கும், எவராயினும் சரியே, எண்ணெய் மருத்துவம் நன்மை பயக்கிறது என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

எண்ணெய் மருத்துவத்தினை ஒரு வியத்தகு மருத்துவமாக மக்களை அடையச் செய்த கர்னல் து. கோ. ராவ் அவர்களை நான் மனமாரப் பாராட்டுகிறேன். எண்ணெய் மருத்துவச் செய்திகளைத் தெலுங்கில் புத்தக வடிவில் கொண்டுவருவதற்குத் துணை புரிந்த ஆந்திரஜோதி ஞாயிறுமலர் பொறுப்பில் இருந்த திரிபுரனேனி ஸ்ரீனிவாஸ் அவர்களுக்கும் எனது பாராட்டுதல்கள். இப்புத்தகம் எவ்வளவோ மேன்மைக்கு உட்பட்டுப் பலகோடி பேர்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்று விழைகின்றேன். விரைவிலேயே இப்புத்தகம் பற்பல பதிப்புகளை எதிர் கொள்ளும் என்பதில் சிறிதேனும் ஐயமில்லை.

- டாக்டர் நூதக்கி வெங்கடேஷ்வர ராவ்

முகவுரை

நான் முதன்முறையாக எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து டிசம்பர் 1992ல் படித்தேன். அப்போதைக்கு நானும் எனது மனைவியும் எத்தனையோ ஆண்டுகளாக வேதனைப்பட்டு, செலவு செய்து, மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்ததில் நோய்கள் குறைந்தனவே தவிர அவற்றிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுதலை காணப்படாத நிலையில் இருந்தோம். எனக்குத் தும்மல், சளி, களைப்பு, தூக்கமின்மை, வாயுத்தொல்லை, ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) முதலியவை; எனது மனைவிக்கு ஒற்றைத் தலைவலி, முழங்கால் வலி, வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் (கால்களில் இரத்த நாளங்கள் வீங்குதல், புண்) முதலியவை இருந்தன. அத்தகைய நிலையில் ஆயில் புல்லிங் குறித்து அந்த டிசம்பர் 1992ல் பத்து முறையாவது படித்திருப்பேன். அதில் புரிந்து கொண்டது என்னவென்றால் - ஆயில் புல்லிங் *(Oil pulling)* என்பது எண்ணெயை வாயில் கொப்பளித்துத் துப்பி விடுவது. இதனால் பல்வேறான நோய்கள் குணமடைகின்றன. அதுவும் மருந்துகளின் தேவை இல்லாமலேயே. இதனை மெய்ப்பித்தவர் டாக்டர் மெத்கராஷ், ஒரு ரஷ்யர்.

நம்பத்தகுந்த செய்தியாக அமையவில்லை. ஆனால் பின்பற்றுவதற்காக வீட்டிலேயே எண்ணெய் உள்ளது. செலவு, ஆண் டு முழுவதும் ஆயில் புல்லிங் செய்தால் ஒரு நாள் மருத்துவர் கட்டணம், மருந்துகள் செலவைவிடக் குறைவானதே. இதனை விழுங்க வேண்டிய தேவையில்லை. அபாயம் ஏதும் காணப்படவில்லை. உங்கள் நீண்டநாளைய நோய்கள் அகல்வதற்கு அவர் எழுதியுள்ளபடி ஓராண்டு ஆகலாம். நாம் அவர் செல்லியவாறு கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

1993 ஜனவரி 3 ஆம் தேதி, ஏகாதசி நாளில் இருவரும் எண்ணெய் கொப்பளிக்கத் தொடங்கினோம். எனக்கு 43 ஆண்டுகளாக இருந்து வந்த தும்மல் மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு நின்றுவிட்டது. என் மனைவிக்கு இருந்த ஒற்றைத் தலைவலி வரவேண்டியது வரவில்லை. நம்பமுடியாமல் போயிற்று. எனினும் இம்மருத்துவத்தின் மீது எவ்வளவோ நம்பிக்கை

உண்டாயிற்று. எங்கள் வீட்டில் முறையாக எண்ணெய் மருத்துவத்தை அனைவரும் செய்யத் தொடங்கினோம். இப்போதைக்கு எங்கள் வீட்டில் அனைவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வியாதிகள் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைந்துள்ளோம். இம்மருத்துவத்தைப் பற்றி நான் தனிப்பட்ட முறையில் சொல்லியும், சபைகளில் பேசியும், கடிதங்கள் வழி எழுதியும், ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆந்திரஜோதி செய்தித்தாள் வழியாக அவர்கள் துணையுடன் உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிவிக்க முயற்சி செய்கிறேன். இச்சிறு நூல் கூட அந்த இலக்கை அடைவதற்கே ஆகும். இப்போது எங்களின் வாழ்நாள் குறிக்கோள் ஒவ்வொருவருக்கும் இச்செய்தியை எட்டச் செய்வதாகும். எனக்கு, என் குடும்பத்தினர்க்கு உடல்நலப் பெரும் பேற்றை அளித்த இம்மருத்துவத்தை அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வதைக் கடவுள் அளித்த சேவையாகக் கருதிச் செய்து வருகிறேன்.

நீங்களும் இவற்றைப் பின்பற்றி, உடல் நலம் பெற்றவர்களாகி வாழ்வீர்களென நம்புகிறேன். உங்களுக்குச் செய்யும் சேவை எனக்குக் கிடைக்க இருக்கும் பெரும்பேறு என்று நம்பும்,

தும்மல கோட்டேஷ்வர ராவ்

பொருளடக்கம்

வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம்
எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு

விஞ்ஞான ஆய்வுக்கூட அரங்குகளே அன்றி மருத்துவ அரங்கங்களிலும் கூட வியத்தகு வெளிப்பாடுகள் நடைபெறுகின்ற நாட்களிவை. இவ்வாறான காலக் கட்டத்திலே பற்பல நோய்களையும் தீர்க்கவல்ல எளிய மருத்துவ முறை ஒன்று உள்ளதெனவும் அதனைப் பின்பற்றும் படி ஆலோசனையும் அளித்தால் கேட்டவர் எவரும் முதலில் வியப்படைவர்.

ஆம் ! எல்லா நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு மருத்துவ முறை என்றால் நம்பமாட்டோம்.

ஆனால் இஃது உண்மை. பின்பற்றிப் பார்த்ததில் மெய்ப்பிக்கப் பட்ட உண்மை.

இம்மருத்துவ முறையினை, அருமருந்து என்று சொல்வதைத் தவிர வேறு சொற்களால் அணிந்துரைக்க இயலாது.

இந்த அறுபத்தேழாவது வயதிலே இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா), இதய நடுக்கம், வாயுத் தொல்லை, தூக்கமின்மை, இன்னும் பல சிறிய சங்கடங்களோடு கூட எந்தெந்த பருவங்களில் எந்தெந்த சிக்கல்கள் வருமோ அவை அந்தந்த பருவங்களின் காலநிலைக் கேற்ப படையெடுத்தல், எது சாப்பிட்டாலும் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு சிக்கல்களைத் தருவித்தவாறிருக்க அவ்வாறான என் உடல்நிலை 9 மாதங்கள் முதல் ஓராண்டு வரை இம்முறையினைப் பின்பற்றி மிகவும் எளிய வீட்டு மருத்துவக் கடைப்பிடியால் முழு உடல் நலத்தைப் பெற்று இளமையின் வலிமையைத் தந்ததென்றால் பின் அதனை அருமருந்து என்பதைத் தவிர வேறு எதனால் குறிப்பிட முடியும்.

நான் மட்டுமல்ல, எனது துணைவியாரும் கூட 56 ஆம் வயதிலே 34 ஆண்டுகளாகத் தன்னைத் துன்புறுத்தி வந்த ஒற்றைத் தலைவலி,

வெரிக்கோஸ் வெயின்ஸ், மூட்டு வலி (ஆர்த்ரைடிஸ்) ஆகியவற்றிலிருந்து இந்த எளிய எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு மூலம் குணமடைந்தார். கிடைத்தது. நோய்த் தீர்வு கிட்டியது.

கடவுள் அருளால் நானும் எனது குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்களும் இம்மருத்துவத்தால் பல்வேறான உடல் நலச் சிக்கல்களைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடிந்தது.

இவ்வெளிய மருத்துவ முறையயை மக்களுக்கு விரிவாக விளம்பரம் செய்ய வேண்டும் என்றும் அனைவரையும் இம்முறை சென்றடைய வேண்டும் என்றும் நான் தீர்மானம் செய்து கொண்டேன்.

இதற்காக துண்டுச் சீட்டுகளை அச்சிட்டு வெளியிட்டேன். பலரையும் கலந்து விவரித்துக் கூறினேன். கூட்டங்களைக் கூட்டி விளக்கினேன். செய்தித் தாள்கள் மூலமாக மக்களைச் சென்றடையச் செய்தேன்.

இம்முறையினைப் பின்பற்றியவர்கள் பெரும் வெற்றிகளைச் சாதித்தனர். அவர்கள் அனுபவங்களின் பின்னணியில் இம்மருவத்துவம் மேலும் பலரைச் சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காகவே இச்சிறிய புத்தகம்.

எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு மருத்துவம்

புற்றுநோயோடு பல்வேறான நோய்களை அறுவை இல்லாமல்லயே குணப்படுத்தவல்ல வழிகளை நாடி நடைபெற்ற உலகப் புற்றுநோய் வல்லுநர்கள் (அங்கோலஜிஸ்ட்கள்), நுண்ணுயிரி வல்லுநர்கள் (பாக்டீரியாலஜிஸ்டுகள்) மாநாட்டில் அந்நாளைய சோவியத் ஒன்றியத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் மெத்கராஷ் இம்மருத்துவ முறையினைத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறினார். இம்மருத்துவம் மேற்போக்கான சிக்கல்களேயன்றி பல நீண்ட நாளைய உடல் நலக் குறைபாடுகளுக்குக் கூட உடனடித் தீர்வாக அமைகிறது என்பது பயன்படுத்திப் பார்த்ததில் தெளிவாகிறது.

எப்படிச் செய்ய வேண்டும்

தூய்மை செய்யப்பட்ட (ரீஃபைன்ட்) சூரியகாந்தி எண்ணெயாவது, வேர்க்கடலை எண்ணெயோ, நல்லெண்ணெயோ (எள் எண்ணெய்) இரண்டு தேக்கரண்டி அதாவது ஏறக்குறைய பத்து மில்லி லிட்டர் வாயில் விட்டு கொள்ளுங்கள். ஆனால் விழுங்கிவிடாதீர்கள். பெரிதும் சிரமப்படாமல் அமைதியாக ஒய்வாக அதனை வாயில் சப்பியவாறு வாய்முழுவதும் கலந்து திரியும்படியாகக் கொப்பளியுங்கள். தாடை சற்று உயர்த்தி இருக்கட்டும்.

இடையில் பற்களின் இடைவெளிகளுக்கூடு செல்லுமாறும் கொப்பளியுங்கள். தொண்டைக்குள் கொண்டு செல்ல வேண்டாம். இப்படியே 15 நிமிடங்கள் முதல் இருபது நிமிடங்கள் வரை கொப்பளியுங்கள். முதலில் வாய் முழுவதும் வழுவழுவென்று உள்ளதை போல் காணப்படும். சில நிமிடங்கள் கழிந்த பிறகு அது நீர்த்துப் போய் வாயினுள் எளிதாக நகர்கிறது. 15 நிமிட நேரத்தில் எண்ணெய் நுரைத்து வெண்மையாகி நீர்த்துப்போகிறது. அப்போது அதனை உமிழ்ந்து விடுங்கள். வெள்ளையாக இல்லாமல் எண்ணெய் மஞ்சளாக இருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் நேரம் கொப்பளிக்க வேண்டும். உமிழ்ந்து விட்ட பின்னர் வாய் கொஞ்சம் நுரைத்த வழுவழுப்புடன் உள்ளது போல் காணப்படும். ஓரிரண்டு நிமிடங்கள் நுரையினை உமிழ்ந்து போகச் செய்து இரண்டாம் முறை உமிழுங்கள். அப்படி உமிழ்ந்த பிறகு வாயை நான்கைந்து முறை நன்றாகக் கழுவித் தூய்மை செய்ய வேண்டும். பற்களை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இதனால் நீங்கள் உமிழ்ந்த நீர்மத்தில் கிருமிகள், கேடு விளைவிக்கும் பொருள்கள் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

எந்தநேரத்தில் செய்ய வேண்டும்

எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வதற்கு விடியற்காலை நல்ல சமயம். அதுவும் கூட சிற்றுண்டிக்கு முன்னர், பல்தேய்த்த பிறகு என்றால் பலன் நன்றாக இருக்கும். நோய் விரைவில் நீங்கவேண்டுமானால் நாள்தோறும் மூன்று முறைகூட எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்கு முன்பு காலி வயிற்றுடன்தான் செய்ய வேண்டும் என்பது விதி.

ஆனால் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு ஆரம்பித்த உடனேயே ஒவ்வாமை *(அலர்ஜி)* குணங்களோடு எதிர்விளைவு தோன்றினால் உடனேயே பிராண்டை *(Brand)* யாவது எண்ணெயையாவது மாற்ற வேண்டும்.

இன்னொரு செய்தி, எண்ணெய்க்கொப்பளிப்பு செய்யும் பெழுது தவறுதலாக விழுங்கிவிட்டால் பயப்பட வேண்டாம். அதற்கென மருந்து ஏதும் தேவையில்லை. ஒரு வேளை ஏதேனும் நிகழுமானால் வயிற்றில் கடமுடா, வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு உண்டாகக்கூடும். அவை கூடப் பெரிய அளவில் என்றாலும் ஒரே ஒரு நாள் பாதிக்கும். அடுத்த நாள் மறைந்து விடும்.

பலரும் விடியலின்போது எண்ணெய் கொப்பளிப்பதை மிகவும் கடினமெனக் கருதுகின்றனர். அது வழுவழுப்பாக உள்ளதென்றும் வாயெல்லாம் மணவீச்சுக்கு உள்ளாகிறது என்றும் எண்ணுகின்றனர்.

நலக்குறைவாக உணர்கின்றனர். ஆனால் அது மிகவும் தவறான எண்ணம் என்பதையும் மேலும் வாய்க்குப் புத்துணர்ச்சி அனுபவம் கிடைப்பதையும் நாள் முழுவதும் நன்றாக இருப்பதையும் தெரிந்து கொள்வதற்கு அதிகக் காலம் பிடிக்காது. ஆனால் சிலருக்கு உடனேயே எவ்வகையான மாறுதலும் காணப்படாமல் போகலாம். அதற்காகவே அவர்கள் இதனை நிறுத்திக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் இது சரியல்ல. எண்ணெய் மருத்துவம் தொடர்ந்து செய்யப்பட வேண்டும். சில நாட்கள் கழித்த பின்னர் நோய் தீர்வதற்கு முன்னர் வரும் "குணமடைவதற்கான அறிகுறி" வரலாம். இத்தகைய அறிகுறி எதிர்விளைவு காணப்படுவது நோய் அதிகரிப்பது என்பதாகாது. அது நோய் தீர்வடைவதற்கான தெளிவான அறிகுறியே ஆகும். பயப்படத் தேவையில்லை.

எண்ணெய் மருத்துவம் எவர் செய்யலாம்?

வயது வேறுபாடின்றி, எப்படிப்பட்ட உடல்நலக்குறைவு இருப்பினும் எப்படிப்பட்ட பழக்கவழக்கங்கள் இருந்த போதிலும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யவல்லதிறமை, கடுகத்தனை கட்டுப்பாடு இருந்தாலே போதும். இவ்விதி முறையினைக் கடைப்பிடிக்க இயலும். பெண்கள் மாதவிடாயின் போதும், கருவுற்ற காலங்களிலும் கூட இம்மருத்துவத்தைத் தொடரலாம்.

மருந்துகள் பயன்படுத்தலாமா?

பயன்படுத்தும் மருந்துகள் தீரும்வரை தொடரலாமா?

ஏதேனும் நோய் காரணமாக மருந்துகள் பயன்படுத்தும் பட்சத்தில் அவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம். தேவைக்கேற்ப மருந்தின் அளவினைக் குறைக்கவும் செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் காலத்தை நீட்டிக்கவும் செய்யலாம். இயன்றவரை கூடிய விரைவிலேயே மருந்துகளை நிறுத்திவிடும் நேரம் எண்ணெய் மருந்துவத்தால் நெருங்கிவிடுகிறது. எண்ணெய் மருத்துவம் தொடரும் போது இன்ன மருத்துவ முறை அல்லது இன்ன மருந்துகள் பயன்படுத்தக் கூடாது என்னும் கட்டுப்பாடு அறவே இல்லை. முக்கியமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய செய்தி என்னவென்றால் எண்ணெய் மருத்துவம், மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் தேவையில்லாமலேயே நோயினை வேரோடு களைகிறது. எல்லா மருந்துகளையும் விட நன்றாகச் செயற்படுகிறது. இதனால் உடல் இயக்கத்தில் கேடு செய்யும் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் தவிர்க்க இயலாது எனக் கருதினால், தீவிரத் தன்மையைக் குறைக்க இயலாமல் போனால் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். எனினும் ஒவ்வொன்றுக்கும் மருந்து பயன்படுத்தும் வழக்கத்தை

விட்டுவிடுவது மிகவும் நன்மை தரக்கூடியது.

எல்லாம் சாப்பிடலாமா? மதுபானம் கொள்ளலாமா? புகை பிடிக்கலாமா?

இன்ன உணவு உண்ணவேண்டும் உண்ணக்கூடாது என்று விதி ஏதும் இல்லை. உங்களுக்கு விருப்பமான வழக்கமான ஆகார முறையினையே பின்பற்றலாம். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யும் பொழுது குடிப்பதை விட்டுவிடவோ புகைப்பதை நீக்கிவிடவோ வேண்டும் என்னும் நெறிமுறை ஏதுமில்லை. ஆனால் உடல்நலனுக்குத் தீங்கு பயக்கக் கூடிய பழக்கவழக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நல்லது தானே.

இடையில் நிறுத்தித் திரும்பவும் தொடங்கலாமா?

தொடங்கலாம்! எண்ணெய் மருத்துவத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் நிறுத்தி எப்போது வேண்டுமானாலும் மீண்டும் தொடரலாம். சில சமயங்களில் சிலருக்கு மருத்துவத்தைத் தொடர்வதில் குறுக்கீடுகள் நேர்வது இயல்பான ஒன்றே. ஆனால் எண்ணெய் மருத்துவத்தை நிறுத்தியதும் நோய்குணமாவதும் நின்று போகிறதென்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

குணமாகும் போது தோன்றும் எதிர்விளைவு

சில பேருக்கு நோய்க் குறிகள் சற்று அதிகரித்துப் பின் தணிகின்றன. எப்போதோ சிறிதுகாலம் வெளிப்பட்டிருந்த நோய்க்குறிகள் மீண்டும் தோன்றுகின்றன. இல்லையேல் குடல் வெப்பநிலை உயர்கிறது. (அது நோய்தணியும் போது உயரும் வெப்பநிலை) சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால் உடல்நலம் குன்றுகிறது. ஆனால் அது அணையப்போகும் சுடர் ஓங்கி எரிவது போலப் பாதுகாப்பு என அறிக. நோய் தணியப் போகிறதென்பதற்கு அந்த எதிர்விளைவு சான்று. இது ஓமியோபதி மருத்துவ முறையில் வரும் எதிர்விளைவுடனும், இயற்கை மருத்துவத்தில் வரும் குணமாகும் போது தோன்றும் தொல்லைகளுடனும் ஒப்பிடத் தகுந்தது. ஆனால் இச்சமயத்தில் பயப்படாமல் எண்ணெய் மருத்துவத்தினைத் தளர்ச்சியின்றித் தொடர வேண்டும். அவசரமென்றால் நம்பகமான மருத்துவ ஆலோசனை பெற்று மருந்துகள் பயன்படுத்தலாம். இந்த எதிர்விளைவு நோய் குணமாகும் திசையில் உள்ளதெனச் சொல்வதற்குச் சரியான சான்றாகும். ஆனால் எல்லோருக்கும் இந்த எதிர் விளைவு வரும் என்று சொல்லமுடியாது. எதிர்விளைவு வந்தபோது தினமும் இரண்டு மூன்று முறை எண்ணெய் கொப்பளிப்பு செய்யுங்கள். எதிர்விளைவுக்குப் பிறகு நீங்கள் எவ்வளவோ மனநிறைவும் உடல்நலத்தேர்ச்சியும் தெள்ளத் தெளிவாக உணர்வீர்கள்.

ஆனால் நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு நோய் குணமாகும் கால் தோன்றும் எதிர்விளைவு வராமல் போகலாம்.

எவ்வளவு காலம்?

நல்ல பசி, ஆழ்ந்த அமைதியான உறக்கம், நல்ல மனநிலை ஆகியவை வரும் வரைக்கும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். தற்காலிக நோய்கள் குணமாவதற்கு நீண்ட காலம் பிடிக்கிறது. சிலருக்கு ஓராண்டுவரை விடாமல் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு தொடர்ந்து செய்ய வேண்டி வருகிறது. ஆனால் ஒன்பது மாத முதல் ஓராண்டு வரை எண்ணெய்க்கொப்பளிப்பு அனுசரிப்பது நல்லதென்பது எனது ஆலோசனை. ஏனென்றால் அப்படிச் செய்தால் ஓராண்டிற்குள் அனைத்துப் பருவங்களிலும் நேரிடும் மாறுதல்கள் காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள், ஒவ்வாமை ஆகியவற்றிலிருந்தும் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது.

எண்ணெய் மருந்துவத்தைத் தொடங்கிய சிலமாதங்களில் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் அறிகுறிகள் முழங்கால்கள், கால் விரல்கள், கை விரல்கள் மீது தோல்நிறம் மெருகடைந்து சிவப்பாக, மிருதுவாகப் பளபளப்படைவது ஒன்று. தோலின் மீது குழிகளும் வெடிப்புகளும் மாயமாய் மறைந்து தோல் பளபளப்பாகிறது. கால் கை விரல்கள் மெருகுற்று இரத்த ஓட்டம் பெருகியதற்கான அறிகுறிகள் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. இத்தகைய மாறுதல்களே உள் உறுப்புகளிலும் ஏற்பட்டு அவை அனைத்தும் முழுநலத்துடன் சிறப்பாகச் செயல் படுகின்றன. அதாவது உடலுள் இருக்கும் அனைத்துப் பாகங்களிலும் இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது என்பது பொருள். இது முழுநலமுடைய உடலுக்குச் சரியான அறிகுறியாகும். இந்நிலையினை அடைவதற்குச் சிலசமயங்களில் ஓராண்டுக்கு மேல் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யவேண்டி உள்ளது. அத்துடன் உடல் நலம் பெருக்குவதற்கு விருப்பப்படும் சில பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். ஒருமுறை முழுமையான உடல்நலம் கிட்டிய பிறகு வாரத்துக்கு ஒரு முறை வாழ்நாள் இறுதிவரை எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வது நன்மை தருவதாகும். அதில் பெரும் தொல்லை ஏதுமில்லை. அப்போதைக்கப்போது ஏதாவது உடல் நலச் சிக்கல்கள் எதிரிடும் போது அவற்றைப் போக்குவதற்காக நான்கைந்து நாட்கள் தவறாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

உண்மையில் எவ்வாறு செயற்படுகிறது?

நஞ்சு கலந்த வேதியியல் பொருட்கள், வீண்பட்ட பொருள்கள், நோய் உண்டு பண்ணும் நுண்ணுயிரிகள் உடலை நோய்த் தொல்லைக்கு ஆளாக்குகின்றன. நுண்ணுயிரிகளுக்கு, வெவ்வேறு வகை

யான பாக்டீரியாவிற்கு வாய் நாற்றங்காலாகப் பணியாற்றுகிறது. அவற்றுக்குப் புகலிடமாக மாறிப் பாதுகாப்பு நல்குகிறது. எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு அக்கிருமிகளை அழித்து ஒடுக்குகிறது. மியூகஸ் மெம்ப்ரேன் வழியாக உடலில் நஞ்சு கலந்த வேதியியல் பொருட்களை வெளியே நெட்டித் தள்ளுகிறது. எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பதால் வாயில் தயாரான நுரைபோன்ற நீர்மத்தை உமிழ்ந்து விடுவதன் மூலம் நாம் அவற்றை வெளியேற்றுகிறோம். இதனால் மனித உடலை அழிக்கும் நுண்ணுயிரிகளின் செயற்பாட்டினை நாம் களைகிறோம். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு பின்பற்றும் சமயங்களில் உடல் தனது செயற்பாடுகளை நல்ல முறையில் நடைபெறச் செய்கிறது. அதாவது மெடபாலிசம் புத்துணர்வு பெறுகிறது என்பது பொருள். அதனால் தான் உடல் நாள்தோறும் நலத்துடன் மிளிர்கிறது.

உடல்நலக் குறைவுக்கு மற்றொரு முக்கிய காரணம் தூய இரத்த ஓட்டம் உடலின் பல்வேறு பாகங்களிலும் குறைந்து போவதனாலோ இல்லாமல் போவதனாலோ ஆகும். இது எண்ணெய்கள், கொழுப்புப் பொருள்கள் இரத்த நாளங்களில் பெருகிப்போவதன் காரணமாக நிகழ்கின்றது. இதன் பலனாக உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களுக்கு, திசுக்களுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் மந்தமடைகிறது. சில வேளைகளில் முழுவதுமாகத் தடைப்பட்டு நின்று விடுகிறது. உடலினுள் உள்ள நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை இவற்றைச் சரிசெய்வதில் தோல்வியுறுகிறது. 51 - 65 ஆண்டுகள் வயதுடைய சராசரி மனிதர்களில் கொழுப்புப் பொருள்கள் காரணமாக சில ஆயிரம் கிலோமீட்டர் நீளமுடைய சிறுசிறு இரத்த நாளங்கள் மூடிக் கொள்கின்றன. (உடலிலுள்ள இரத்த நாளங்கள் அனைத்தையும் வரிசையாக அளந்தால் சுமார் இலட்சம் கிலோமீட்டர் நீளமிருக்கும்.) உடலில் டிரிலியன்களில் அளக்கக் கூடிய திசுக்களுள்ளன. இவை அனைத்திற்கும் இரத்த ஓட்டம் இன்றியமையாதது. இல்லாவிடில் அவற்றால் வேலை செய்ய இயலாது. அவற்றுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைவதே உடல்நலமின்மைக்கு, நோய்எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவதற்கு ஆரம்பம்.

இதய நோய்களுக்கு வழிவிடும் ஆர்டரோஸ்கலரோஸிஸை ஹோமியோபதி கோட்பாட்டில் எண்ணெய் மருத்துவத்தில் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இம்மருத்துவம் இரத்த நாளங்களில் பெருகிவிட்ட கொழுப்பினை அப்புறப்படுத்தி விடுகிறது. இறுக்கமாகுதல் இரத்த ஓட்டத்தில் தடங்கல் முதலானவை குறைந்து மறைகின்றன. இரத்த நாளங்கள் மென்மை அடைகின்றன. உடலில் உள்ள அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம், உயிர்ப்பிக்கப் படுகிறது.

வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் வியாதியின் தீர்வு இரத்த அழுத்தத்தின் இரண்டு அளவீடுகளுக்குள் குறைவதன் மூலம் இது தெரிகிறது. இன்னும் அப்போது இரத்த ஓட்ட மிளிர்வு காரணமாக உடலிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு

ஆற்றல் புதிய தெம்போடு உடலிலுள்ள நோய்களுடன் போராடி அவற்றை அப்புறப்படுத்துகிறது. அதனால் உடல் நலத்தைப் பெற்றுத் தருகிறது. பல நோய்கள் குணமடைகின்றன. வயது ஏறுவது என்பது இயல்பு நிலையின் தடை மற்றும் தளர்வு காரணமாக நிகழ்கிறது.

இரத்த ஓட்டத்தில் எந்த உடல் பாகத்துக்குத் தடை ஏற்பட்டதோ அந்தப் பாகத்தில் வலிமை குன்றுகிறது. அதிக இடர், வலி, நிறம் மாறுதல், நோய்க்கிருமிகள் தாக்குதல், வீக்கம் முதலியவற்றால் இது வெளிப்படுகிறது. இது உடலின் எந்த பகுதியிலோ இருக்கக் கூடும். அது எந்த நோயாகவாவது இருக்கக் கூடும். நோய் இவ்வாறே முளைவிடுகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீராவதால் நோய் எதிர்ப்பு நிலையைக் காண்பிக்கும் புத்துணர்வு உடலுள் இருக்கும் அனைத்துப் பாகங்களிலும் ஒரே சமயத்தில் தன் ஆற்றலைக் காண்பிக்கிறது. கடும் பாதிப்புக்குள்ளான உடல் பாகம் குணமடைவதற்கு அதிகக் காலம் பிடிக்கையில் சிறு பாதிப்புக்குள்ளான பாகம் விரைந்து சீரடைகிறது. நீங்கள் சரியாகக் கவனித்து வருவீர்களானால் உடல்நலம் முன்னேற்றமடையும் மாற்றத்தைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

உடல் காயப்பட்டாலோ நோய்க்கு உட்பட்டாலோ அதற்கு உரித்தான தழும்புகள், அறிகுறிகள் உடலின் மீது இருந்து விடுகின்றன. அது நமக்குத் தெரியாமல் உடலின் உள்பகுதிகளில் கூட நிகழ்ந்திருக்கக் கூடும். இவற்றை நாம் கவனித்திருக்கவோ கவனிக்காமல் இருக்கவோ கூடும். மேற்கண்ட காரணங்களால் அச்சிறு பகுதியில் உள்ள திசுக்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது. இவற்றைப் புதுப்பிக்கும் நிலைமையில் தான் குணமடையும் போது தோன்றும் எதிர்விளைவு ஏற்படுகிறது. அந்த எதிர் விளைவுகள் அனைத்தும் முன்னர் நேரிட்ட காயங்களுக்கு - முன்பாகவே அனுபவித்த நோய்களுக்குத் தொடர்பானவையாகவே உள்ளன. இவற்றுக்கு ஒரு கால ஒழுக்கு உள்ளது. பழையவை எல்லாம் தாமதமாகவும் புதியதாக நேற்று அல்லது அதற்கு முந்தைய நாளையதெல்லாம் முன்னதாகவும் விரைந்து குணமாகின்றன. இத்தகைய அறிகுறிகள் முழுமையாக மறைந்த பின்னர் மிகுந்த உடல்நலத்தை அனுபவிக்கிறோம். ஆனால் எப்போதும் நோய்கள் இல்லாத ஒருவருக்கு நல்ல உடல் நலம் இது என்று அறியத் தேவையே இல்லை. அத்தகைய வாய்ப்பு கூட வராது இல்லையா!

எந்தெந்த நோய்கள் குணமாக இயலும்?

எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு மருத்துவத்தை இது வரைக்குமே ஆயிரக்கணக்கானோர் பின்பற்றியுள்ளனர். பின்பற்றி வருகின்றனர். இதுவரைக்கும் எனக்குக் கிடைத்த தகவல்களின்படி எண்ணெய் மருத்துவத்தால் குணமான நோய்கள், சொல்லத் தகுந்த தீர்வுகாணப்பட்ட உடல் நலச் சிக்கல்கள் இவை: தும்மல், சளி, இருமல், இரைப்பிருமல்

(ஆஸ்த்மா), மூட்டுவலி (ஆர்த்ரடைடிஸ்), முதுகுவலி, ஈறிலிருந்து இரத்தக் கசிவு, பார்க்கின்சன் நோய்கள், கழுத்துப்பிடிப்பு, இதய்நோய், பல் நோய்கள், பல் ஈறுகளின் குறைபாடுகள், பற்களின் காரைகள், வாய்ப்புண்கள், கொப்புளங்கள், தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, காசநோய்கள், பீனிசம், கண் நோய்கள், வயிறு, குடல் நோய்கள், மலச்சிக்கல், மூலம், இரத்த அழுத்தம், நீண்டகால இரத்த நோய்ச் சிக்கல்கள், கல்லீரல், நுரையீரல் நோய்கள், பக்கவாதம், நரம்பு நோய்கள், வெரிகோஸ் வெயின்ஸ், சுவாசத்தசை நலிவு, வலிப்பு, தூக்கமின்மை, வயிற்றுப்புண், கட்டிகள், மாதவிடாய் ஒழுங்குடன் இல்லாதிருப்பது போன்ற பெண்கள் நோய்கள், மார்பக நோய்கள், கருப்பை தொடர்பான நோய்கள், மாதவிடாய் நிற்கும்போது எதிர்ப்படும் தொல்லைகள், முகப்பருக்கள், கீறல்கள், படை(எக்சீமா), செதில் படை (ஸோரியாசிஸ்), கண்கள் கீழ் கருவளையங்கள் போன்ற தோல் தொடர்பான சிக்கல்கள் போன்ற பெரும்பாலான நோய்கள் குணமாகின்றன.

எண்ணெய் மருத்துவம் பெரும்பாலான அனைத்து நோய்களையும் சரி செய்கிறது. ஆனால் நல்ல உடல் நலனை விரும்புபவர்கள் தூய காற்றைச் சுவாசிப்பது, மூச்சுப் பயிற்சி, போதுமான அளவு நீர் அருந்துதல், சரியான அளவுக்கு உணவு உட்கொள்ளுதல், பணிபுரிதல், ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பணிகளை முறைப்படி, சரியாக, தேவையான ஒழுங்கில் நடத்திக் கொள்ள வேண்டும். மேற்சொன்ன வழியில் வாழ்க்கை நடைமுறையை அமைத்துக் கொள்ள முடியுமானால், பழக்கப் படுத்த முடியுமானால் நீங்கள் உடல்நலத்தோடு, பலசாலியாகவும் இருப்பீர்கள். உங்களின் உண்மையான வயதை விட இளையவராகக் காணப்படுவீர்கள் அனைத்துக்கும் மேலாக முழுமையாக, புத்துணர்ச்சியுடன் வாழ்வீர்கள். பலருக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் உங்கள் திறமைகளை நிலைநிறுத்திக் கொள்வீர்கள்.

எண்ணெய் மருத்துவம் ஆர்டரோஸ்கலரோஸிஸைக் குணப்படுத்தி வயது கூடிப் போவதைத் தடைசெய்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்நாளில் பாதியளவே வாழ்த்துவருகிறான். உண்மையில் அவன் 140, 150 ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்கக் கூடியவன் என்கிறார் டாக்டர் மெத்கராஷ். என் கருத்துப்படி மனிதன் நூற்றி இருபது ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வராஹமிஹிரர் குறிப்பிட்டுள்ள சகல கிரக தசைகளையும் காணமுடியும் - நல்ல உடல்நலத்துடன்.

இறுதியாக ஒன்றை மட்டும் மறக்காதீர்கள். நீங்கள் உடல் நலத்தை ஒரு மருத்துவரிடமிருந்தோ மருந்துக் கடையில் பொருள் கொடுத்தோ பெற்றுக் கொள்ள இயலாது. அதற்காகவே சில முதன்மையான முறையான பழக்க வழக்கங்களைத் தவறாமல் நாள்தோறும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அப்பழக்க வழக்கங்கள் குறித்து அடுத்த பகுதியில் விவரித்துள்ளேன்.

எண்ணெய்மருத்துவ உடல்நலநெறிமுறைகள்

1. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது ஒரு பழமொழி. வயது அதிகரிப்பதால் வரும் நோய்கள் உடலைத் தொந்தரவுக்குட்படுத்தும்போது தவிர இப்பழமொழியின் பொருளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. அப்போது உடல்நலக் குறைவைப் போக்கிக் கொள்ளும் முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். உடல் நலத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்குப் பணம் செலவழிக்கத் துவங்குகிறோம். இது மிகவும் செலவு பிடிக்கும் நடைமுறை என்பதை அறிகிறோமே தவிர அப்போதைக்கு நடைபெறவேண்டிய தாமதம் நடைபெற்று விடுவதன் காரணமாக நமக்கு வேறுவழி இருக்காது. சம்பாதித்ததை எல்லாம் உடல் நலத்திற்காகவே செலவழிக்க வேண்டியுள்ளது. இன்றேல் நெருங்கிய நண்பர்களைச் சார்ந்து அவர்கள் சுமையை அதிகப்படுத்த நேரிடுகிறது. நமக்கு இரண்டிலுமே விருப்பம் இருக்காதே தவிர அவற்றைத் தவிர்க்க இயலாது. செய்ய வேண்டிய செலவினைச் செய்தவாறே அத்தகைய நிலைமை நேரிட்டமைக்கு நொந்து கொள்கிறோம். வலியினைக் குறைத்தமைக்கு மருத்துவர்களிடம் நன்றியுணர்வு உள்ளதே தவிர அதிகத் தொகையைச் செலவிட வைத்தமைக்காக மென்மையாகத்தான் அவர்களை நொந்து கொள்கிறோம்.

2. உடல் நலத்தை மருந்ததுவரிடமிருந்தோ மருந்துக் கடைகளிலிருந்தோ வாங்கமுடியாது என்னும் கூற்று எவ்வளவு உண்மையானது என்பதை அப்போது அறிவீர்கள். அது வாங்குவதற்குக் கிடைக்குக்கூடிய பொருளல்ல என்பதை உணர்ந்த பின்னர் உடல்நலம் என்று அழைக்கப்படும் பெரும்பேற்றினைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு ஏதோ ஒன்றைச் செய்யாதிருக்க இயலாது. உண்மையில் இது பொருட்செலவுமிக்க நடைமுறை இல்லவே இல்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் அதற்காகத் தவறாமல் கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்கவேண்டி இருக்கும்.

3. உடல்நலம் நாம் உண்ணும் உணவு, பருகும் நீர், உயிர்க்கும் காற்று இவற்றின் அளவு, தூய்மை ஆகியவற்றைச் சார்ந்ததாக உள்ளது. அப்படியே நாம் வாழும் சூழல், பணியாற்றும் சூழல்கள், ஓய்வு, தூக்கம், மன அமைதி போன்றவற்றின் மீது கூடச் சார்ந்திருக்கிறது. இவற்றுக்குத் துணையாக நாம் காணும் காட்சிகள், கேட்கும் ஒலிகள் கூட உடலை, மனத்தை வலிமையுறச்

செய்கின்றன. உணவில் பெருகியுள்ள செயற்கை உரங்கள், நுண்ணுயிரி (கிருமி) ஒழிப்பு மருத்துகளின் பகுதிகள் உடலை அடைந்து வீணான பொருட்களையும் நச்சுப் பொருட்களையும் பெருகுமாறு செய்கின்றன. அவற்றை அப்போதைக்கப்போது வெளியேற்றாமல் விட்டுவிட்டால் அவை, நோய்களுக்குக் காரணமாகிவிடுகின்றன. இந்த நோய்களே வளர்ந்து பெரிதாகின்றன. தேவையில்லாத பொருள்களைப் பிரித்து வெளியேற்றும் பாதுகாப்புத் தன்மை, நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் நோய்எதிர்ப்புத் தன்மை ஆகியவை இப்பெருகிப்போகும் தீங்குவிளைவிக்கும் பொருள்களிலிருந்து உடலைக் காப்பாற்ற இயலாமற் போகின்றன. காப்பாற்றி அவற்றை நலமுடன் இருக்க விடாமற் செய்கின்றன. இதனால் நோய் நிம்மதியாக உள்ளுக்குள் புகுந்து, வளர்ந்து, எளிதில் இயலாத நிலைக்குக் கொணர்ந்து நம்மை நமக்கு மற்றும் நம் குடும்பத்திற்கு, சமுதாயத்திற்கும் கூடப் பாரமாகி விடுமாறு செய்துவிடுகிறது.

4. கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற உடல்நலப் பழக்க வழக்கங்கள் மிகவும் எளிதாகப் பின்பற்றக் கூடியவை. உடலைக் கிருமிகளிலிருந்து, வீண் பொருட்களினால் உண்டாகும் தீங்கிலிருந்து காப்பதற்கு இவற்றை முறைப்படி பின்பற்ற வேண்டும். இவற்றுக்கு அதிக நேரம் கூடத் தேவையில்லை. நமது உடல்நலத்தை விரைந்து உயர்த்திக் கொள்வதன் வழி இப்பழக்க வழக்கங்கள் உண்மையில் நம் நேரத்தை மிகவும் மிச்சப்படுத்துகின்றன என்று சொல்லலாம். செய்பவர்கள் இவற்றைப் பொறுப்போடு செய்ய வேண்டும். இவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் பின் பற்றுங்கள். ஒவ்வொருவரும் வாழ்நாள் இறுதி வரை உண்ண வேண்டும். பருக வேண்டும், காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும், பணிபுரிய வேண்டும், உறக்கம் கொள்ள வேண்டும். அவற்றின் பாகமாகவே இங்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டவற்றைச் சரியாக, நேரப்படி, முறை தவறாமல் பின்பற்றுவதை வழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நார்ப்பொருள் அதிகமாக உள்ள உணவு

5. எவ்வகையான மருத்துவ முறையாக இருந்தாலும் நோயைக் குணப்படுத்துவதில் உணவு மிகவும் முக்கியமான பங்கினை வகிக்கிறது. உடலுக்கும் மனதிற்கும் சரியான உணவு அமையவில்லையானால் உடல் அமிலங்களையும் நச்சு வாயுக்களையும் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலையாகி விடுகிறது. நம்மில் பலர் தேவையானதை விட மிக அதிகமாக உண்கிறோம்; அத்துடன் உண்ணக் கூடாதவற்றையும் உண்கிறோம். பலன் வலி, நோய்; இறைவன் நமக்குக் கிடைக்கச் செய்துள்ள இயற்கை உணவே எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த உணவாகும். அவை காய்கள், கனிகள், தோல் நீக்கப்படாத பருப்புகள் தீட்டப்படாத தானியங்கள்.

இவற்றை மிகுதியாக உண்டு கொழுப்பு, எண்ணெய், சர்க்கரை, உப்பு மிகுதியாக உள்ள உணவைக் குறைத்து உண்ணுங்கள். தீட்டப்பட்ட அரிசியும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருள்களும் உடல்நலத்துக்கு ஏற்றவை அல்ல. உண்ணக் கூடாத பொருள்களை மிகுதியாக உண்டால் உடல் நலம் குன்றிப் பல்வேறான நோய்கள் தோன்ற வாய்ப்பாகும்.

6. நார்ப்பொருள்களை உடல் உட்கவர்ந்து கொள்ளாது. அவற்றிலிருந்து உடலுக்கு எவ்வகையான ஆற்றலும் கிடையாது. இருப்பினும் இவை மனிதருக்கு மிகவும் தேவையானவை. நார்ப்பொருள் வயிற்றிலுள்ள கழிவுகளை விரைந்து வெளியேற்ற வல்லது. நார்ப்பொருள் நச்சுப்பொருள்களோடு வாயுப்பொருள்களையும் உட்கவர்ந்து கொள்ளக் கூடியது. அது மலச்சிக்கல், மூலம், புற்றுநோய் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தி நலம்பெற உதவிசெய்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் நார்ப்பொருள்களை மிகுதியாக உட்கொண்டால் சர்க்கரை கட்டுக்குள் வருகிறது. நாள்தோறும் பயன்படுத்தும் மாத்திரைகள் மற்றும் இன்சுலின் பயன்பாட்டினைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கோ முழுவதுமாய் விட்டுவிடுவதற்கோ இயலுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் தோல் உரிக்காத புத்தம்புது பழங்கள், முளைவிட்ட பருப்புகள் அல்லது தானியங்கள், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், மேல்தோல் நீக்காத கோதுமை, தீட்டப்படாத அரிசி, தோல் அகற்றாத பருப்பு ஆகியவற்றை உண்ணவேண்டும். நார்ப்பொருள் அதிகமாக உள்ள இப்பொருள்கள் ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் பங்கு பெற வேண்டும். உடல்நலத்துக்கு இன்றிமையாத புரதங்கள், உப்புகள், வைட்டமின்களைக் கிடைக்கச் செய்யும் இந்நார்ப் பொருள்களை நாளொன்றுக்குக் குறைந்தது ஐம்பது கிராம்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. காலத்தை ஒட்டி, கிடைக்கும் வாய்ப்பினை ஒட்டி நாள்தோறும் நார்ப்பொருள் உண்ண ஏதோ ஒரு பழத்தினை உட்கொள்வதனை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பழுத்த பப்பாளி இல்லையேல் வாழைப் பழத்தோடு இப்பழக்கத்தினை மேற்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு உணவிலும் முதலில் நார்ப்பொருள் உள்ள உணவை உண்டு அதன் பின்னர் மற்றவற்றை உட் கொள்ளுங்கள்.

போதுமான நீர் அருந்த வேண்டும்

8. அறுபது கிலோகிராம் எடையிருந்த 36 வயது மனிதர் ஒருவருக்கு முழங்கையில் வலி காரணமாகக் கையை மேலே தூக்க இயலாமற் போயிற்று. அவருக்கு நாள்தோறும் காலையில் ஒரு மணி நேரம் ஓடுதல், மெது ஓட்டம் செய்து பழக்கம் உள்ளது. உடல் எப்போதும் வெப்பத்துடன் இருந்தது. படுக்கை மீது படுத்துக் கொள்ள இயலாமல் நிலத்தை நனைத்து

அந்த ஈரத்திலேயே படுத்துக் கொள்வார். மலச்சிக்கல் கூட இருந்தது. நல்ல நீரினை எவ்வளவு பருகுவார் எனக் கேட்டால் தினமும் மூன்று குவளைகள். இரண்டு குவளைகள் பால் அருந்தி வருவதாகக் கூறினார். நாள்தோறும் இரண்டு முதல் இரண்டரை லிட்டர் நீர் பருகும்படி ஆலோசனை கூறினேன். ஒரு வாரத்திலேயே வலி குறைந்து மறைந்து விட்டது. அரிப்புப் பொருள்கள், நச்சு வாயுக்கள் மூட்டுகளில் சேர்வதால் அவ்வலி தோன்றுகிறது. அதனால் கை கால்களை அசைப்பதற்குக் கூட வேதனையாக இருக்கிறது. மூன்று வாரங்கள் துன்புறுத்திய நோய் அதிக அளவில் நீர் பருகியபின்னர் தணிந்து உடலின் வெப்பமும் தணிந்து படுக்கை மீது படுத்து உறங்க இயலுமாறு செய்தது. உடல்நலத்தைக் காப்பதில் நீர் மிக இன்றியமையாத பங்கினை வகிக்கிறது. நீருடன் தொடர்புள்ள ஆயுர்வேதத்தின் ஒரு முக்கியப் பழமொழி "செரியாமைக்கு நன்னீர் மருந்துபோல் பணியாற்றுகிறது; உணவு உட்கொள்ளும்போது பருகும் நீர் அமிழ்தம் எனில், உணவு உட்கொண்ட உடனேயே பருகும் நீர் நஞ்சுக்குச் சமமானது". உணவு கொண்டபின் நான்கு மணிநேரமும் இரவுநேரம் உறங்கும் முன்னரும் நன்னீர் பருகவே கூடாது. விடிந்த பின் விழித்தெழுந்ததுமே நீர் பருகுவது மிகவும் நல்லது.

9. பலபேருக்கு எவ்வளவு நீர் அருந்த வேண்டும் என்பது தெரியாது. உண்மையில் பலர் தேவைப்படுவதைவிடக் குறைவாகப் பருகி உடலினை வற்றிப் போகச் செய்கிறார்கள் (டீஹைட்ரேஷன் நிலை). குறைவான நீர் பருகுவதன் விளைவு உடலில் நடைபெறும் அனைத்துச் செயல்பாடுகளின் மீதும் காணப்படுகிறது. உயிர் வேதியியல் நிலைமைக்கு நீர் மிகவும் முக்கியமானது. அவ்வாறே நல்லபடியாக மூச்சுக் காற்றை உயிர்ப்பதற்குக் கூட உடம்பில் போதுமான நீர் தேவைப்படுகிறது. போதிய அளவில் நீர் இல்லாவிடின் கழிவுப்பொருட்கள் அகற்றப்படுவது முழுநிறைவாக நடைபெறாது. இதன் விளைவாக அவை நச்சுவாயுக்களைப் பெருகச்செய்து நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன.

10. ஒவ்வொரு கிலோ எடைக்கும் 30-40 மில்லிகிராம் நீர் பருக வேண்டும். (ஆயிரம் மில்லிகிராம் = 1 லிட்டர்) அதாவது 50 கிலோ எடையுள்ள ஒருவர் நாளொன்றுக்கு 1.5 லிருந்து இரண்டு லிட்டர் வரை நீர் பருக வேண்டும். வெப்பநிலை மிகுதியாக உள்ள பகுதிகளில் வாழ்பவர்கள், உடலுழைப்பு மிக்கவர்கள் இன்னும் அதிகப்படியான நீரைப்பருக வேண்டியவர்களாக உள்ளனர்.

11. காலையில் எண்ணெய்க்கொப்பளிப்பு செய்த உடனே குறைந்தது இரண்டு குவளை நீர் (400 - 500 மி.கி.) குடியுங்கள். எண்ணெய் கொப்பளிக்காத நாள்களிலும் காலையில் தண்ணீர் பருகுங்கள். உணவு உட்கொள்கையில் ஓரிரண்டு குவளை நீர் பருகுவது போதுமான்து. பகல் உணவிற்குப் பிறகு

நான்கு மணி கழித்து எஞ்சிய அளவு நீரைக் குடியுங்கள். இரவு நேரத்தில் மட்டும் வேண்டாம். இது தவிர நீர்விடாய் எடுக்கும் போதெல்லாம் நீர் பருகுங்கள்.

12. குடிக்கும் போது நீர் எந்நிறத்தில் உள்ளதோ அதே நிறத்தில் சிறுநீரும் இருந்தால் தான் நீங்கள் போதுமான நீர் பருகுவதாகப் பொருள்படும் (மருந்துகள் ஏதும் பயன்படுத்தாதபோது). எதைச் சாப்பிட்டாலும் சிறிது நீர் பருகுவதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறே உண்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் நீரினால் உணவுக் குழலைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சியும் மூச்சுப் பயிற்சியும்

13. இதய அறுவை மருத்துவம் செய்து கொண்டவர்கள் நாள்தோறும் அரைமணி முதல் ஒருமணி வரை நடக்கவேண்டும். நடக்கும் போது காலில் சதைகள் சுருங்கி விரிகின்றன. இதன் விளைவாகக் காலிலுள்ள இரத்த நாளங்கள் முறையாக வேலை செய்து இரத்தத்தைத் தேவையான இடங்களுக்குப் பரவச் செய்கின்றன. இது உடலிலுள்ள அனைத்துப் பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தைத் தூய்மையாய் அனுப்புவதில் இதயத்துக்கு உதவுகிறது. இவ்வுடற்பயிற்சியை மிகுதியாகச் செய்பவர்களுக்குக் குணம் விரைந்து கிடைப்பதோடு பலமும் கூடுகிறது. அவர்கள் அதன் பின்னர் இதயம் மற்றும் இரத்த ஓட்டக் குறைபாடுகள் ஏதும் வராமல் உடல்நலத்தோடு இருக்கின்றனர். 79 வயதிலும் கூட உடற்பயிற்சி காரணமாகப் பலருக்கு புதிய இரத்த நாளங்கள் தோன்றியுள்ளன. தமனிகளில் நின்று போன இரத்த ஓட்டத்திற்கு இவை மாற்றுப்பாதை போன்று பயன்படுகின்றன.

14. நல்ல உடல் நலனுக்கு உணவு, உறக்கம், பணி, மனஅமைதி, ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி ஆகியவை மிகவும் தேவையானவை. ஆழ்ந்து காற்றை உள்வாங்கி அதிக ஆக்சிஜனைப் பெறுவதற்கும் தூசிகளையும் நச்சு வாயுக்களையும் துரத்துவதற்கும் உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. உடல் இரத்த ஓட்டத்தை, முக்கியமாக முடிவுப்பகுதி உறுப்புகளான பாதங்கள், கை விரல்கள், காதுகள், தோல் முதலியவற்றில் இரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்குகிறது;செரிமான ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது; வயிற்றில் உள்ள நச்சு வாயுக்களை வெளிக் கொணர்கிறது. மலம் நன்கு கழிவதற்கான விருப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது; உடற்பயிற்சி எம் மருந்தைக் காட்டிலும் நல்ல உறக்கத்திற்குப் பெரிதும் துணை செய்கிறது; மனத்திற்கு, நரம்புகளுக்கு அமைதியை அளிக்கிறது.

15. மூளையை வருத்தி வேலை செய்பவர்களுக்கு மூளை விரைவாகச் செயல்படுவதற்கு உடற்பயிற்சி தேவையானதே. உடற்பயிற்சி காரணமாக

தலையில் இரத்த ஓட்டம் பெருகுகிறது. இரத்தத்திலுள்ள ஆக்ஸிஜன் பெருகுகிறது. எல்லோருக்கும் கால்களைப் பயன்படுத்தவேண்டுவது மிகவும் இன்றியமையாதது. உடலை முறையாகப் பயன்படுத்தாவிட்டால் அதனை வீணாக்குகிறோம் என்பதை அறிய வேண்டும்.

16. நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்தல் இன்றியமையாதது. குறைந்தது 30-45 நிமிடங்கள் வேகமாக நடத்தலோ அல்லது அதற்குச் சமமான உடற்பயிற்சியோ தவறாது செய்ய வேண்டும். இதனைக் காலையிலேனும் மாலையிலேனும் செய்யலாம். வெயில் உள்ளபோது செய்வது மிகவும் நல்லது. ஒரு தளத்திலிருந்து மற்றொரு தளத்திற்குச் செல்லும் போது உயர்த்தியைப் பயன்படுத்தாமல் படிகள் ஏறிஇறங்குவதன் மூலமாகக் கூட கால்களுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கச் செய்யலாம். ஏதேனும் நோய் குணமடைவதற்கு, ஒருவர் மீண்டும் பழைய நிலையை அடைவதற்கு உடற்பயிற்சி இல்லாமை ஒரு தடையாகும். விரைவில் குணம் பெறுவதற்கு, உடல்பலம், மனத்திடம் கூடுவதற்கு உடற்பயிற்சி உதவிசெய்கிறது.

17. கீல் நோய் உள்ளவர்கள் கூட மிக மென்மையாக நாள்தோறும் அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் நடந்தால் அவ்வலிகள் குறைகின்றன. தற்கால வாழ்க்கையில் நம்மை எதிரிடும் மன அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட உடற்பயிற்சி மிக உயர்ந்த மருந்து.

18. நடத்தல் எல்லா உடற்பயிற்சிகளிலும் மிக எளிய ஒன்றாகும். காற்றைப் போன்று விலை தரத் தேவையில்லாமல் கிடைக்கக் கூடியது. பெரும்பாலானவர்களுக்கு மிக எளிதாகக் கடைப்பிடிக்கக்கூடியது. நடைக்குப் பதில் நீச்சல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல், கால்ஃப், பிற ஆட்டங்களை விளையாடுதல், யோகம் முதலியவற்றைச் செய்யலாம்.

19. காலையிலோ மாலையிலோ சூரிய ஒளியில் நாள்தோறும் குறைந்தது நான்கு முதல் ஆறு கிலோ மீட்டர் வரையிலும் வேகமாய் நடக்க வேண்டும். நடந்தாலோ, வேறு எந்த உடற்பயிற்சி செய்தாலோ நேரம் கிடைக்கும் போது ஆழ்ந்து மூச்சு இழுத்து விடுவதை மறந்து போக வேண்டாம்.

சரியான நிலை

20. சரியான நிலையானது நமது உடலியல் திறனுக்கு மிகவும் தேவையானது. சரியான நிலையில் அமராதிருத்தல் நம்மில் பலருக்கும் பழக்கம். இதனைச் சரி செய்யும் பாதையினை அல்லது வாய்பாட்டினை பிரடெரிக் மாத்தியாஸ் அலெக்ஸாண்டர் வாய்பாடு என்கிறார்கள். தலையை முன்னும் பின்னும் சரியாக திருப்ப இயலாமை காரணமாகவே அவர் தன் கழுத்தைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டதுபோல் நிரூபணம் செய்தார்.

21. உடல்நலத்துக்கும் திடத்திற்கும் முதுகெலும்பு மிகவும் அடிப்படையானது. வழக்கமாக வளைந்த நிலையில் அமர்வதனாலோ நிற்பதனாலோ நலக்குறைவு ஏற்படுகிறது. உடல் தோற்றத்திற்கும் உளவியல் தோற்றத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளது என்பதை அவர் கண்டறிந்தார். உடல் மூளையைக் கூட விடாது எனவும் தசைகளின் நலமின்மை உளவியல் அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடாய் இருத்தல் கூடும் எனவும் அவர் கூறினார்.

22. சரியான நிலை என்பதில் தலைக்கு முக்கியப் பங்கு உள்ளது. உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பாகமும் சரியான நிலையில் இருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். இது உடலினுள் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. உடற்பயிற்சிக் கலையில் கற்பிக்க வேண்டியது இதுவே. சரியான நிலையினைப் பின்பற்ற இயலுமானால் முதுகுவலி, நரம்புவலி, வீக்கம், செரியாமை, மண்டையிடி (மைக்ரைன்), தலைவலிகள், இரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலிகள், இதயம், நுரையீரல், செரியாமை தொடர்பான சிக்கல்கள் வாரா.

23. நிற்பது, அமர்வது, நடப்பது, எழுதுவது, எழுதுகோல் பிடிப்பது, படிப்பது போன்ற வேலைகள் செய்பவர்களைக் கவனியுங்கள். அவர்கள் நிலை எளிமையாய் உள்ளதா, எளிமையற்று உள்ளதா, அவர்கள் இறுக்கத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளார்களா என்பது தெரியும். தலை, பின்கழுத்து, முதுகு சரியான நிலையில் இல்லாமற் போனால் உடலிலுள்ள பல தசைகளின் மீது அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

உங்களுக்கு நீங்களே உதவுவது எப்படி?

24. அலெக்ஸாண்டரைப் போல் உட்காரும்போதும் நிற்கும்போதும் உங்களை நீங்கள் கண்ணாடியில் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள் சரியாக உள்ள நிலைக்காக, நடமாட்டத்திற்காக முயற்சி செய்யுங்கள். தசைகளுக்குக் குறைந்த வேலை கொடுத்து மிகுந்த ஆற்றல் கிடைக்கும் வகையில் நடத்தல், வேலை செய்தல் ஆகியவை அமைய வேண்டும். சரியான நிலையில் இருக்கிறோமா இல்லையா என்பதை எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி, ஓய்வு, உறக்கம்

25. அமைதி ஏற்படுத்துகின்ற பக்திப் பாடல்கள், இன்னிசை ஆகியவை உடல்நலக் குறைவிலிருந்து மீட்பதற்குத் துணை செய்கின்றன. நம்மைப் பார்த்து நாம் சிரித்துக் கொள்வது, நகைச்சுவை உரையாடல்களில் ஈடுபடுவது ஆகியவை உடல்நலத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

26. விரைவில் தூங்கி விரைவில் எழுவது மனிதனை உடல் நலத்தோடும்

சிந்தனைத் தெளிவோடும் இருக்கப் பயன்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்துக்குத் தூங்கப் போவதைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இரவு 9 முதல் காலை 5 வரை தூங்குவது நல்லது. இந்தக் கால வரையறை உடல்நலத்துக்குச் சிறப்பானது. தினமும் 5 முதல் 8 மணிநேரம் வரை தூங்குவது என்பது இயல்பானது. மதியவேளை, 10, 15 நிமிட ஓய்வு புத்துணர்ச்சியையும் பலத்தையும் தருகிறது. பகல் தூக்கத்தை பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம்.

உண்ணா நோன்பு

27. எல்லா எளிய சிகிச்சைகளிலும் மிகவும் உயர்ந்தது. மலிவானது உண்ணா நோன்பு. செரிமானம் தொடர்பான அகவேலைகள் இல்லாமற் போவதன் காரணமாக ஆற்றல் சமமாக அனுப்பப்பட்டு உள்ளக் கிளர்ச்சியும், மனத்திடமும் இரட்டிப்படைகின்றன.

28. உடல் நலக்குறைவு தோன்றும் போது விலங்குகள் என்ன செய்கின்றன தெரியுமா? பலமணி நேரம் உறங்கி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்கின்றன. உணவை முழுவதும் தவிர்த்து வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாக நன்னீரைப் பருகுகின்றன.

29. நோய் ஏற்பட்டவரின் வயிற்றுக்குள் ஆகாரத்தை அனுப்பாவிட்டால் நாம் பாதிக்கச் செய்வது அந் நோயாளியையல்ல - அந்நோயைத்தான். உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்ளும் போதெல்லாம் உடல்பெரிதும் தூய்மையடைகிறது.

30. இந்துக்களிடையே ஒவ்வொரு ஏகாதசி நாளன்றும் உண்ணா நேன்பு இருக்கும் வழக்கம் உள்ளது. அதாவது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வயிற்றைக் காலியாக விட வேண்டும் என்பதாகும். லங்கணம் பரம ஔஷதம் என்னும் பழமொழி இக்கருத்தினையே வலியுறுத்துகிறது. உண்ணாநோன்பு பலநோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுகிறது. தசமி நாளின் இரவு வேளை, ஏகாதசி அன்று நாள் முழுக்க உபவாசம் இருங்கள். நன்னீரை நன்றாக நிறையக் குடியுங்கள். அடுத்தநாள் அளவுடன் உணவருந்துங்கள்.

31. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தல், போதுமான நன்னீர் அருந்துதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், உண்ணாநோன்பு இருத்தல் ஆகியவற்றை முறைப்படி செய்து உடலினைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டால் எந்த மருந்தினையும் பயன்படுத்தாமலேயே எல்லா நோய்களும் குணமடைகின்றன. இவை நோய்களைத் தணிப்பது மட்டுமல்ல, அவற்றிலிருந்து விடுவிக்கின்றன. இம்முன் எச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றுவது எளிமையானதும் சிக்கனமானதும் ஆகும். நீங்கள் இவற்றைப் பின்பற்றினால் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதை உணர்வீர்கள்.

கல் போல் இருக்கிறேன். நலமுடன் இருக்கிறேன். மருத்துவத்துடன் எனக்கென்ன வேலை என்று சிலர் சொல்கின்றனர். மகிழ்ச்சி, எல்லோரும் கோருவது அனைத்து மக்களும் நலத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதல்லவா!

நாளை நம்முடையது அல்ல. இன்றே நமது என்பது அதனால் தான். எந்நிலையிலும், கடின வாழ்வை எளிமை பீடிக்கும் இந்நாட்களின் உடல்நலம் கெட்டுவிட்டால் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதைவிட உடல்நலம் பாழாகாது பார்த்துக் கொள்வது என்பது நல்லநடைமுறை. அதனால் தான் உடல்நலச் சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கே எண்ணெய் மருத்துவம் எனக்கெதற்கு என்பவர்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் முதுமையைத் தள்ளிப்போடுகிறது என்பதை அறிய வேண்டும். அதுமட்டுமல்லாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் பல நுண்ணிய உடல்நலச் சிக்கல்களிலிருந்து பாதுகாப்பு வளையம் போன்றும் பயன்படுகிறது. இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தி ஆர்த்தோஸ்கலரோஸிஸ் போன்ற இதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதில் துணைபுரிகிறது. உடல் கட்டமைப்பைச் சரிப்படுத்தி மாற்றுகிறது. முகப்பொலிவினைக் கூட்டுகிறது. ஒவ்வாமைகளின் படையெடுப்புகளிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. மொத்தத்தில் நாட்பட்ட மற்றும் புதிய நோய்களிலிருந்து, நோய்க்குக் காரணமான நுண்ணியிரிகளிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு உடலுக்கு ஒரு கேடயத்தை அணிவிக்கிறது.

உடல் நலமுள்ளவர்களுக்குக் கூட எண்ணெய் மருத்துவம் தேவையெனச் சொல்வதற்கு இதனைவிட மேலும் விளக்குவது தேவை என்கிறீர்களா?

எண்ணெய் மருத்துவ அனுபவங்கள்

எத்தனை ஆண்டுகள்! எத்தனை ஆண்டுகளாகத் தொல்லை தந்ததோ. அக்கொடிய நோய்! எத்தனை ஆயிரம் செலவு வைத்தது! எத்தனை ஊர்கள் திரிய வைத்தது! அல்லோபதி, ஓமியோபதி, ஆயுர்வேதம், போதாதற்கு யூனானி; பயன்படுத்தாத மருந்தே இல்லை. பார்க்காத மருத்துவரே இல்லை.

ஆனால் என்ன மாயை!

எத்தனைப் பெருமை!

எண்ணெய் மருத்துவத்துக்கு மூன்று மாதத்தில் தோற்றுவிட்டது.

உண்மையிலேயே எண்ணெய் மருத்துவம் அற்புதங்களைப் புரிகிறது. ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆந்திர ஜோதி நாட்டிலேயே முதல் முறையாக எண்ணெய் மருத்துவத்தை அறிமுகப்படுத்தி 1993 அக்டோபர் மூன்றன்று முதல் கட்டுரை வெளியிட்ட நாளிலிருந்து நாடு முழுவதும் பலர் எண்ணெய் மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்தி நலம் அடைந்தார்கள். பலர் தமது அனுபவங்களைக் கட்டுரையாக வடிப்பதற்கு எமது அலுவலகத்துக்குத் தெரியப்படுத்தினார்கள். வாசகர்களுக்காக அவற்றிலிருந்து சிலவற்றை இங்கு தந்திருக்கிறோம்.

ஈசனோ:.பிலியா

விஜயவாடாவைச் சேர்ந்த ஒரு மாணவர் ஆறு மாதங்களாக ஈசனோஃபிலியாவினால் துன்பப்பட்டு வந்தார். இயல்பாக 6% இருந்தால் ஈசனோஃபில்ஸ் அளவோடு இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். அவருக்கு இரத்த ஆய்வில் ஈசனோஃபில்ஸ் 31% இருந்ததாகத் தெரியவந்தது. இது மிக அதிக அளவு. ஈசனோஃபிலியா ஒரு பருவத்துள் ஓயாது. பலர் மாதக்கணக்காக மருந்துவம் செய்யத் தொடங்கி முப்பத்தெட்டு நாட்களுக்குப் பின்னர் ஆய்வு செய்து பார்த்ததில் ஈசனோஃபில்ஸ் 2% க்குத் தாழ்ந்து விட்டது.

கால் வெடிப்புகளில் எரிச்சல்

கிருஷ்ணா மாவட்டம் திருவூரைச் சேர்ந்த பிரசூன் என்பவருக்கு நீரில் வேலை செய்தால் போதும் கால்விரல் இடுக்குகளில் தோல் அரிப்புண்டு எரிச்சல் ஏற்படும். ஏறக்குறைய மூன்றாண்டுகளாக வீட்டில் வேலை செய்யக்கூட இயலாமல் துன்பப்பட்டு வந்துள்ளார் அவ்வம்மையார்.

எண்ணெய் மருத்துவம் தொடங்கிய ஒரு மாதத்தில் எவ்வளவு நேரம் நீரில் நனைந்தாலும் கால்களில் அரிப்பு ஏற்படுவதில்லை.

தும்மல்

சி. எச். சாம்பசிவராவ் விஜயவாடாவில் எமது பத்திரிகையின் விளம்பரப் பிரிவில் வேலை செய்கிறார். அவர் அலுவலகத்தில் தனது இருக்கையில் உள்ளார் என்பதற்கு ஓயாது கேட்கக்கூடிய தும்மல் ஒலியே அடையாளம். ஆறாண்டுகளாக அவர் அளவற்ற தும்மல், சளி, தலைவலியோடு துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். சட்டைப்பையில் எப்போதும் போலார்மின்ரெபி மாத்திரை இருக்க வேண்டும். ஆண்டிபயாடிக்குகளை இரத்தத்தில் தினமும் கலக்கச் செய்ய வேண்டியிருந்தது.

அத்தகையநோய் எண்ணெய் மருத்துவம் மேற்கொண்ட சில நாள்களிலேயே குணமாகியது. தும்மல் நின்றுவிட்டது. தலைவலியின் அறிகுறி இல்லை. இதுவரையிலும் ஒரு மருந்து கூடப் பயன்படுத்த வில்லை. கண்களில் கீழ் கறுப்பு மச்சங்கள் மறைந்து முகம் பொலிவுற்றது.

முகம் அவ்வளவு பொலிவு

பிடுகுராள்ளி யைச் சேர்ந்த எஸ். இந்திரா (இரண்டாம் ஆண்டு) பி.எஸ்.ஸி. படிக்கிறார். அவருக்கு இண்டர்மீடியட் படிக்கும் காலத்திலிருந்து அளவற்ற முகப் பருக்கள். அதற்கு அவர் பயன்படுத்தாத கிரீம் ஏதுமில்லை. அதன் காரணமாக முகம் நாலு பேருக்கிடையில் தன்னிச்சையாய் திரிவதற்குக் கூச்சப் படவேண்டிய நிலையை அடைந்தார். எண்ணெய் மருத்துவம் அவரது சிக்கலை ஐம்பது நாள்களில் அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி மாயமாய் மறைய வைத்தது.

வியர்வை நாற்றம் அகன்றது

சிலருக்கு வியர்வை வழிந்தால் அளவு கடந்த முடைநாற்றமாயிருக்கும் அடுத்து உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல

தமக்குத்தாமே பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது. ஆனால் எவ்வளவு வியர்வை வழிந்தாலும் முடை நாற்றம் தோன்றாத நிலைமை எண்ணெய் மருத்துவம் அறிமுகப்படுத்திய திரு. தும்மல கோட்டேஷ்வரராவ் அவர்களின் பார்வைக்கு வந்தது. பொதுவாகக் காலுறை இரண்டு நாட்களிலேயே நாற்றம் அடிக்கிறது. ஆனால் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்பவர்களின் காலுறைகளிலிருந்து உண்மையில் நாற்றமடிக்காத நிலையினைக் கண்டு கொண்டார். பலர் வியர்வை காரணமாக வருகின்ற கெட்டநாற்றம் குறைந்ததாக எழுதியுள்ளனர்.

பல வாசகர்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் துவங்கியதுமே தம்முடைய செரிமானம் மேம்பட்டதாகவும் மலச்சிக்கல் அகன்று அவ்வப்போது பசி தோன்றுகிறது என்றும் எழுதியுள்ளனர். வயிற்றுக் கோளாறினால் துன்பப்பட்டுத் கொண்டிருந்தவர் பலரும் தங்களுக்கு விடுதலை கிடைத்ததென்று தெரிவித்தனர்.

மூட்டுவலி (ஆர்த்ரைடிஸ்)

பெங்களூரைச் சேர்ந்த ஜுவ்வாகாந்தி என்பவர் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக முழங்கால் வலியுடனும், இருபது ஆண்டுகளாக இடுப்பு வலியுடனும், துயரமடைந்து வருகிறார். அவருக்கு எண்ணெய் மருத்துவத்தால் அவ்வலிகள் ஒரு வாரத்திலேயே குறைந்து போயிற்று.

கம்மம் மாவட்டம் மீனவோலுவைச் சேர்ந்த திரு. தெ. கணபதிராவ் அவர்களுக்குத் தினமும் இரவு 12 மணிக்குப் பிறகு தூக்கம் பிடிக்காது. நடுக்கம், பக்கவாதத்தால் வலி, இதய நோய், இடதுகை, பாதங்களில் உணர்ச்சி இன்மை ஆகியவற்றால் துன்பப்பட்டு வந்தார். கடந்த நான்காண்டுகளாக உடற்பயிற்சியும் செய்கிறார். இருந்தாலும் பலன் காணப்படவில்லை. ஆனால், எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய இரண்டு மூன்று நாள்களிலேயே பக்கவாத வலி போய் இரவு 9 மணிக்கே ஆழ்ந்த தூக்கம் வரத் தொடங்கியது. நடுக்கம், இதயவலி ஆகியவையும் குறைந்து மறைந்தன.

தனிச்சிறப்பு

உண்மையில் இரண்டு சிறப்பியல்புகளோடு சொல்லவேண்டிய பலன் இது. கணபதி ராவ் அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, தும்மல கோட்டேஷ்வர ராவ் அவர்களோடு மேலும் பலருக்கு வெள்ளை முடி கருப்பாக மாறத் துவங்கிற்று. ஆனால் அதற்கு முன்பு இருந்த வெள்ளை அப்படியே இருந்து

வளர்கின்ற முடி வேரிலிருந்து கருப்பாக உள்ளது. இளமை திரும்பியது.

இவைமட்டுமல்லாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் பலப்பல நாட்பட்ட நோய்களையும் திரும்பவராத வகையில் நற்பயன்களைக் கொடுத்து வருகிறது. அவற்றோடு இது உடல் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நீங்கள் கடைப்பிடியுங்கள். உடல்நல நற்செய்தியினை அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்யுங்கள்.

பலனைத் தருவதே

அது வேலை செய்கிறதென்பதற்குச் சான்று.

- நற்செய்தி - ஆந்திரஜோதி.

எது சாப்பிட்டாலும் தொல்லை இல்லை

நான் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் எழுந்த உடனேயே எண்ணெய் கொப்பளிப்பு செய்கிறேன். வெதுவெதுப்பான நீரில் வாய் கழுவி இரண்டு குவளை நன்னீர் பருகி தேநீர் அருந்துகிறேன். உணவு உண்ணும் போது ஒன்றரை குவளை நன்னீர் பருகுகிறேன். அது தவிர உணவுக்குப் பின்னர் நான்கு மணி கழித்து இரண்டு குவளை நீர் பருகுகிறேன். மாடிமீது காலையிலோ மாலையிலோ வாரத்துக்கு ஐந்து நாட்கள் 25 நிமிடங்கள் வரை வேகமாக நடக்கிறேன். இவை அனைத்தையும் நான் ஜனவரி 93 முதல் பின்பற்றி வருகிறேன்.

இவற்றின் பலன்கள்:

காலையில் என்னோடு துயிலெழும் தும்மல், சளி நான் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கிய மூன்றாவது நாளே மறைந்து விட்டன. அவை என்னைக் கடந்த நாற்பத்திரண்டு ஆண்டுகளாகத் துன்புறுத்தி வந்தன. இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாகத் தொந்தரவு செய்து வந்த இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா), மூச்சுக்குழல் தொடர்பான தொல்லைகள் குறைந்து விட்டன.

ஒவ்வாமை காரணமாக அவ்வப்போது மூச்சுத் திணறும். இப்போது அந்த அறிகுறியே இல்லை. தூக்கமின்மை அகன்றது. அமைதியான தூக்கம் சொந்தமாகிவிட்டது. தோலின் பொலிவு பெருகியது. சுருக்கங்கள், மச்சங்கள் ஆகியவை மாயமாய் மறைந்தன. எழுந்திருக்கும் போதே வரும் நெஞ்சுப் படபடப்பு குறைந்தது. கொலஸ்ட்ரால் இரண்டு மாதங்களில் 240 லிருந்து 180 மில்லிகிராம் அளவுக்குக் குறைந்தது. செரிமான ஆற்றல் கூடிற்று. எது

சாப்பிட்டாலும் எவ்வளவு சாப்பிடாலும் தொந்தரவு இல்லை.

எண்ணெய் மருத்துவத்தோடு உடற்பயிற்சி, தேவையான அளவு நீர் அருந்துவது ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவதே இவற்றின் பின் உள்ள காரணம்.

- லெப்டினன்ட் கர்னல் தும்மல கோட்டேஷ்வர ராவ் (ஓய்வு)

கண்பார்வை தெளிவுற்றது

இவ்வாண்டு ஏப்ரல் முதல் நாளிலிருந்து எண்ணெய் கொப்பளிப்புச் செய்து வருகிறேன். தினமும் ஒரு தடவை மட்டுமே. இரண்டு மாதங்கள் செய்த பிறகு என் உடம்பில் நிகழ்ந்த மாற்றங்களைக் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

1) பதினொரு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் காலில் மச்சங்கள் ஏற்பட்டன. இப்போது அம்மச்சங்களின் கருமை குறைந்து தோலின் நிறத்தோடு ஒன்றுபடுகிறது.

2) தொடையிடுக்குகளில் இரண்டு பால்பருக்கள் இருந்தன. அவை அமுங்கி விட்டன. அமுங்கிவிடுவதற்கு முன்பு அவற்றின பக்கத்தில் வேனல் கட்டில் எழுந்து காய்ச்சல் வந்தது. அதன்பிறகு காய்ச்சல் குறைந்து வேனல் கட்டிகள் உடைந்துவிட்டன.

3) சுரணை இல்லாத வெண்ணிற மச்சம் ஒன்று வளராமல் (மருந்துகள் பயன்படுத்தும் காரணத்தால்) உடலின் மீது உள்ளது. இப்போது அதற்கு சுரணை ஏற்பட்டு வருகிறது. நிறம் உடல் நிறத்தோடு கலந்து வருகிறது.

4) கண்பார்வையில் மாறுதல் வந்து கண்ணாடி அணியாமலேயே இப்போது என்னால் படிக்க முடிகிறது.

- எம். லக்ஷ்மி நாராயணா,
மனை எண் : 20, டெலிகாம் நகர், கர்நூல் - 518 002.

வாய்ப் புண்கள் மறைந்தன

பல ஆண்டுகளாக நான் வாய்ப்புண்ணால் துன்பப்படுகிறேன். ஃபாலிக் அமிலம் குறைந்ததனால் இச்சிக்கல் வந்ததாக மருந்துவர்கள் சொன்னார்கள். வேளை தவறாமல் ரூபிபோல் மாத்திரை சாப்பிடுமாறு ஆலோசனை கூறினார். அம்மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தினேன். ஆயினும் வாய்ப்புண்கள் முழுவதுமாகக் குறையவில்லை. சிறிது மட்டுப்படும்.

நீங்கள் சொன்னபிறகு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கினேன். காலையில் எழுந்த உடனே வாயில் எண்ணெய் வைத்துக் கொள்வது தொல்லையாக இருக்குமென்றும், வாய்முழுக்க வாசனை வருமென்றும் முதலில் கருதி இருந்தேன். என் கருத்து தவறானதென்று விரைவிலேயே தெரிந்து கொண்டேன். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யத் தொடங்கிய பின்னர் வாய் எவ்வித கெட்டநாற்றமுமின்றி எவ்வளவோ புத்துணர்ச்சியோடு உள்ளது. இம்மாற்றத்தை நான் நன்றாக உணர்கிறேன். அதுமட்டுமல்லாமல் மிகக் குறைந்த நாள்களில் வாய்ப்புண்கள் முழுவதுமாக மறைந்துவிட்டன. மறுபடியும் வரவே இல்லை. வாய்ப்புண்கள் குறைந்த பிறகும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பை விடவில்லை. இப்போது அது என் அன்றாடப் பழக்கமாக மாறிவிட்டது. எப்போதாவது செய்ய வாய்ப்பில்லாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யாமற் போனால் அந்நாள் முழுவதும் வெறுமையாக, எதையோ இழந்துவிட்டாற்போல் இருக்கிறது. எண்ணெய் மருத்துவம் முறையாகச் செய்வது செலவு பிடிக்காதது. எளிதாகச் செய்யலாம். நீண்டகால நோய்களுக்கு இது ஒரு வியத்தகு மருத்துவம். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுமாறு நான் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் சொல்லிவருகிறேன்.

-எம். ராமமூர்த்தி
டைரக்டர் ஜெனரல், சென்ட்ரல் பவர் ரிசர்ச் சென்டர்
புரொபசர் ஸர். சி. வி. ராமன் ரோட்
ராஜமஹால் விலாஸ் எக்ஸ்டென்ஷன் II Stage P.O.,
போஸ்ட் பாக்ஸ் நெம்பர் 9401 , பெங்களூர் - 560 094.

இடுப்புவலி குறைந்தது

எனக்குப் பல ஆண்டுகளாக இடுப்பில் வலி இருந்து வருகிறது. எல்லா வகையான மருந்துகளையும் பயன்படுத்தினேன். பலன் கிடைக்கவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ப்ரூபென் அல்லது வேலேரியம் இப்படி ஏதாவது ஒரு மருந்து உட்கொள்ளாவிட்டால் எனது கடமைகளை நான் செய்து கொள்ள முடியாமற் போகும். இச்சமயத்தில் எண்ணெய்க் கொப்பளிக்கும் முறை பற்றித் தெரிந்தது. முதலில் நான் நம்பவில்லை. இருப்பினும் செய்து பார்ப்போம் என்று நாள்தோறும் காலையில் இருபது நிமிடங்கள் வரை நல்லெண்ணெயைக் கொப்பளிக்க ஆரம்பித்தேன். இப்போது ஒரு மாதம் ஆயிற்று, இடுப்புவலி எழுபத்தைந்து விழுக்காடு குறைந்தது. பிற மருந்துகள் ஏதும் பயன்படுத்தவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவத்தால் இடுப்புவலி முழுவதுமாகக் குறையுமென்ற நம்பிக்கை ஏற்பட்டுள்ளது.

- பிரபாகர் , ரங்கா இண்டஸ்ட்ரீஸ்,

17/1127, ராஜேந்திர நகர், குண்டக்கல் - 515 803.

மலச்சிக்கல் அகன்றது

நாள் : 9.8.94

எனக்கு வயது இருபத்து மூன்று. நான் இவ்வாண்டு பிப்ரவரி பதினேழாந்தேதியிலிருந்து எண்ணெய்க் கொப்பளித்தல் செய்து வருகிறேன். இப்போதைக்கு 165 நாள்கள் ஆகின்றன. இதனால் எனக்குக் கிட்டிய பயன்: மலச்சிக்கல் முழுமையாக மறைந்தது. தலைவலி குறைந்தது. எடையில் எனக்கு இரண்டு கிலோகிராம் குறைந்தது. பற்கள் பளிச்சென்று மிளிர்கின்றன. தோல் மென்மையாக, அழகாக மாறிற்று. நல்ல தூக்கம் வருகிறது. களைப்பு குறைந்தது. என் தகப்பனார் வெங்கட்ராமய்ய (45 வயது) இதற்கு முன்பு தூக்கம் வராமையால் அவ்திப்பட்டு வந்தார். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய ஒரு மாதத்திலிருந்து நன்றாகத் தூங்குகிறார். பற்கள் கெட்டிப் பட்டு வருகின்றன. குடலிறக்க நோயில் (ஹெர்னியா) மாற்றம் ஏற்பட்டது.

- சிவய்யா, ஸஞ்சாமல.

நூற்றுக்கு நூறு உண்மை

நான் இரயில்வேயில் கட்டிடப் பொறியாளராகப் பணியாற்றி ஓய்வு பெற்றுள்ளேன். பணிப் பளுவின் காரணமாகச் சரியான நேரத்துக்கு உணவு அருந்த முடியவில்லை. அதனால் வாயுத் தொல்லை இருந்தது. அவ்வாறே சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம், கால்வலி ஆகியவை இருந்தன. எப்போதும் மருத்துவர் மேற்பார்வையில் மாத்திரைகள் உட்கொண்டு வந்தேன். ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆந்திரஜோதியின் இவ்வாண்டு பிப்ரவரியில் உங்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் தொடர்பான கட்டுரைகளைப் படித்து செய்து பார்ப்போம், செய்தித்தாளில் வெளியிடுகிறார்கள் என்றால் நூற்றுக்குநூறு இல்லாவிட்டாலும் தொண்ணூறு விழுக்காடாவது உண்மை இருக்க வேண்டும், இல்லாது போனால் வெளியிடமாட்டார்கள் அல்லவா? என்று எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கினேன். அதன் காரணமாக முதலில் வாய் வலிப்பது போலிருக்கும். அதன் பின்னர் போகப்போக வழக்கமாக மாறி எதுவும் தெரியவில்லை.

நீங்கள் சொன்னது தொண்ணூறு விழுக்காடு உண்மையாகக் கூடும் என்று எண்ணினேனே தவிர அது நூற்றுக்கு நூறு உண்மையானதென்று அனுபவத்தில் தெரியவந்துள்ளது. இப்போது நான் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதை விட்டுவிட்டேன். தூக்கம் நன்றாக வருகிறது. அதற்கு முன்னர் பசி எடுப்பது கிடையாது. இப்போது பசியெடுத்து உண்ண வேண்டும் என உணர்கிறேன். இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை ஆய்வுசெய்துப் பார்த்ததில் மருத்துவர்கள் அளவோடு இருப்பதாகக் கூறினார்கள். எங்கள் வீட்டில் என் மகனும் மகளும் கூட எண்ணெய் மருத்துவத்தைக் கடைப்பிடித்து வருகிறார்கள். என்னில் நேரிடும் மாற்றங்களை நான் மிகவும் இயல்பாகக் கவனித்து, எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து என்னுடன் பணியாற்று வோர்க்கும் இன்னும் தெரிந்தவர்கள் அனைவருக்கும் சொல்லிவருகிறேன். இவ்வளவு எளிய வழி மூலம் உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாமென்று தெரிந்து கொண்டமை குறித்து மிக்க மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

-எம். நாகராஜு, கோட்ட மேலாளர் (ஓய்வு)
தென்கிழக்கு இரயில்வே, 43-18-4 வெங்கடராஜு நகர்,
டி.எஸ்.என். குடியிருப்பு, விசாகப்பட்டினம் - 531 016.

காசநோய்க் குறிகள் மறைந்தன

நான் இவ்வாண்டு பிப்ரவரி இருபதிலிருந்து எண்ணெய்க் கொப்பளிக்கத் துவங்கினேன். இப்போது எனக்கு உடல்நலம் மிக நன்றாக உள்ளது. இதற்கு முன்பு தலைவலியைப் போக்க நாள்தோறும் இரண்டு அல்லது மூன்று மாத்திரைகள் பயன்படுத்துவேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய பின்னர் ஒரு மாத்திரை கூடப் பயன்படுத்தவில்லை. பதினெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் கையில் கத்திக் காயம் ஏற்பட்டது. அதனால் ஏற்பட்ட தழும்பு இப்போது தோலின் நிறத்தோடு ஒன்றி வருகிறது. அதுமட்டுமல்ல தோல் மிகவும் நலத்துடன் காணப்படுகிறது. களையிழந்ததாக இருக்கும் என் முகம் களை நிறைந்ததாக மாறி வருகிறது. இதற்கு முன்பு அவ்வப்போது வயிற்று வலி வரும். இப்போது வயிற்றுவலி வருவதேயில்லை.

என்னோடு நாள்தோறும் என் மகனையும் எண்ணெய்க் கொப்பளிக்க வைக்கிறேன். இதன் காரணமாக அவனுக்குச் சளி, இருமல் வருவதே கிடையாது. இதற்கு முன்பு அவனுக்கு என்புருக்கிக் காசநோய் (டி.பி.) இருந்தது. மருத்துவரின் அறிவுரையின் பேரில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மருந்துகள் பயன்படுத்தினோம். மறுபடியும் இருமுகிறானென்று எங்கள்

உள்ளூர் மருத்துவரிடம் காண்பித்தால் இந்த நோய் தீராது எப்போதும் மருந்துகள் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று கூறினார். உங்கள் அறிவுரைப்படி என் மகனையும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ய வைத்ததிலிருந்து உண்மையில் அக்குணங்கள் ஏதும் காணப்படவில்லை. இன்னும் எங்கள் வீட்டில் என் மனைவி, குழந்தைகள் அனைவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்துவருகிறார்கள். ஒருவரும் மருத்துவரிடம் செல்வது இல்லை. எனக்குத் தெரிந்தவர்கள் அனைவருக்கும் இது குறித்துச் சொல்லிவருகிறேன். ஆகாயத்தை எட்டிப்பிடிக்க முயலும் விலைகளுடன் கூடிய மருந்துகளை வாங்க முடியாத எளிய மக்கள் நிலைகுலைந்து நிற்கும் இந்நிலையில் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு ஒரு வியத்தகு மருத்துவம் என்பதில் எத்தகைய ஐயமும் இல்லை.

- கே. வி. கோபால் ராவ்,
ஏசியன் காஃபி லிமிடெட்,
தூப்ரான் - 502 334, மெதக் மாவட்டம்.

போதைத் தொடர்ச்சி இருப்பதில்லை

எண்ணெய் மருத்துவத்தால் தமக்கு மிகவும் நற்பலன்கள் கிடைக்கின்றன என்று பலரும் எழுதுகின்றனர். இதன் காரணமாக எனக்குக் கூட ஒரு நன்மை விளைந்தது. ஆனால் அது குறித்து எழுதவா? வேண்டாமா? என்று சிந்தித்து வந்தேன். இறுதியில் எழுதினால்தான் நன்றாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கு பயன்படுமென்று எண்ணி இதை எழுதுகிறேன். ஒரு நாளிரவு மதுவை அதிகமாகக் குடித்து விட்டேன். அதனால் மறுநாள் காலை தொடர்ந்த போதையால் (ஹேங் ஓவர்) துன்பப்பட்டேன். ஆனால் அதே நேரத்தில் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு பற்றி நினைவுக்கு வந்தது. உடனே எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்தேன். பிறகு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் பருகினேன். அவ்வளவுதான் தொடர்ந்த போதை உடனே மறைந்து விட்டது. நான் எண்ணெய்க் கொப்பளித்து செய்வது அதுவே முதல் முறை. இச்செய்தியினை என் நண்பர்கள் பலருக்கும் சொன்னேன். பிறகு போதைத் தொடர்ச்சியாக இருக்கும்போது செய்தவர்கள் அத்தனை பேருக்கும் இதே அனுபவம் கிடைத்ததாகச் சொன்னார்கள். அப்போதிலிருந்து காலை நேர போதைத் தொடர்ச்சியால் துன்பப்படும் பலரும் இதனைச் செய்து வருகிறார்கள்.

- நாதுல ராமராவ், ஆமுதாலவலசு.

பற்பல நற்பலன்கள்

என் குடும்பத்தினர் அனைவரும் உறவினர்களும், நண்பர்கள் பலரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகின்றனர். அதனால் பல நற்பலன்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றை மற்றவர்களின் பார்வைக்குக் கொண்டு வரலாமென்று இக்கடிதம் எழுதுகிறேன்.

(1) என் தமையனார் டி.வி. சுப்பாராவ் (65 வயது) ஐதராபாத்திலுள்ள மௌலாலீயில் இருக்கிறார். முழங்கை மீது அவருக்கு பெரிய கருத்த மச்சம் இருக்கும். அது நமைச்சல் எடுத்தால் சொரிந்து கொள்வார். அதனால் புண் எற்பட்டுச் சீழ்வடியும். சுமார் இருபது ஆண்டுகளாக உள்ள இச்சிக்கல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்று மாதங்களில் குறைந்தது. குறைந்தது மட்டுமல்ல மச்சம் முழுவதுமாக மறைந்து இயல்பான தோலின் நிறமாக மாறிற்று.

(2) என்மகன் பிரசாத்துக்கு (20 வயது) தலையில் பெருமளவில் பொடுகு இருக்கும். அது பதினேழு நாள்களில் குறைந்து மறைந்து.

(3) என் துணைவியாருக்கு காலைப் பொழுதில் மார்பில் வலி வருவதுண்டு. அந்த வலி தீர ஓமியோ மருந்துகள் பயன்படுத்துவதுண்டு. சிறிதளவு குணத்தைத் தவிர முழுப்பலன் காணப்படவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கியதும் மார்பு வலி குறையத் தொடங்கியது.

(4) என் நண்பர் டி. போலேஷ்வரராவ் (50 வயது) அவர்களுக்கு வாயுத் தொல்லை, இரத்த அழுத்தம் இருந்து வந்தது. இரண்டிற்கும் மருந்துகள் உட்கொண்டு வந்தார். சரியானது போல இருக்குமே தவிர முழுமையான உடல் நலம் கிட்டுவதில்லை. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கியதிலிருந்து மிகுந்த உற்சாகமானவராக மாறிவருகிறார். அத்துடன் மருந்துகளையும் பயன்படுத்துவதில்லை.

(5) என் மற்றொரு நண்பர் ஏ. மாதவராவ் (50 வயது) அவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது. அதற்கு ஓமியோ மருந்துகள் பயன்படுத்துகிறார். அத்தோடு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கினார்கள். உடனே இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 170 லிருந்து 70க்குக் குறைந்து விட்டது.

(6) எர்ருபாலம் என்னுமிடத்தில் மஹபூப் (50 வயது) என்பவர் இருக்கிறார் . அவர் நாளும் தலைவலியால் அவதிப்பட்டு வந்தார். அவர் மனைவிக்கு மாதவிடாய் சமயங்களில் தலையில் புடைப்பு (இரத்தம்

காரணமான கட்டி போல்) ஏற்படும். அத்துடன் அளவு கடந்த தலைவலி கழுத்தைத் திருப்பமுடியாது போகும். எண்ணெய் மருத்துவத்தின் பயனால் அவ்விருவரும் எவ்வகைத் தலைவலியும் இல்லாமல் நன்றாக இருக்கிறார்கள்.

எண்ணெய் மருத்துவம் காரணமாகச் சில சாதாரண உடனடிப் பலன்கள் காணப்படுகின்றன. என் குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்களிடமிருந்து தெரிந்து கொண்டதைக் கொண்டு இவற்றை எழுதுகிறேன்.

(1) நாள்தோறும் நல்ல உறக்கம் வருகிறது.

(2) வாயுத் தொல்லைகள் விலகுகின்றன.

(3) தலைவலி வந்ததும் உடனே எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்தால் சில நிமிடங்களில் அது குறைகிறது. (இது முக்கியமான செய்தி)

(4) பற்கள் வெண்மையாய்ப் பளிச்சிடுகின்றன.

(5) உணர்ச்சியின்மை, தசை நோய்கள் குறைகின்றன.

(6) மார்பு நோய் சிறிது நேரத்திலேயே குறைகிறது.

(7) மலச்சிக்கல் சில நாட்களில் மறைகிறது.

(8) தோல் மென்மையாகப் பளபளப்பாகிறது.

இப்படிக்கு
கெ. கணபதிராவ்
மீனவோலு அஞ்சல், எர்ருபாலம்,
கம்மம் மாவட்டம் - 507 201.

எனக்கிப்போது ஒவ்வாமை இல்லை

எனக்கு இரைப்பிருமல் இருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறினார்கள். அதற்குத் துணையாக முழங்கால் வலி (ஆர்த்ரைடிஸ்) காலநிலையில் ஏதேனும் சிறு மாற்றம் ஏற்பட்டால், தும்பு, தூசி ஆகியவற்றைச் சுவாசித்தால், ஈரத்தில் நடந்தால், குளிர்க் காற்றில் சிறிது நேரமிருந்தால் அளவுகடந்த தும்மல் உண்டாகும். அதன்பிறகு இருமல், இருமலுக்குப் பிறகு களைப்பு. இச்சுழற்சி எப்போதும் மாறி மாறி வந்து கொண்டே இருக்கும். எதனால் ஒவ்வாமை என்பதைக் கண்டறிய இயலவில்லை. காற்றுமழை வந்து ஒரு மணி நேரத்தில் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு விடுவேன்.

மூன்றாண்டுகளாக தினமும் ஒருவேளை எண்ணெய்க் கொப்பளித்து வருகிறேன். எனக்கிப்போது ஒவ்வாமை இல்லை. காலையிலேயே வீடு பெயர்ந்துவிடுவது போல வரும் தும்மல் வருவது கிடையாது. உடலின் அதிக வெப்பம் குறைந்தது. சிறுநீர் எப்போதும் வெண்மையாக வருகிறது. இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்புடன் நடைபெறுகிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. முழங்கால் வலி இன்னமும் குறையவில்லையே தவிர, நான் எடையைக் குறைத்தால் அதுவும் குறையும் வாய்ப்பு உள்ளதெனக் கருதுகிறேன்.

மொத்தத்தில் எண்ணெய் மருத்துவம் காரணமாக நற்பலன்கள் காணப்படுகின்றன. நான் இப்பலன்கள் குறித்துச் சொல்லி நீங்களும் செய்யுங்கள் என்று பலரிடமும் அறிவுரை கூறி வருகிறேன்.

- பி. ராமகிருஷ்ணா, விஜயவாடா.

சளி குறைந்தது

எனது வயது அறுபத்திநான்கு. இரண்டு மாதங்களாக எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்து வருகிறேன். என் உடல்நலத்தில் முன்னேற்றம் தெளிவாகத் தெரிகிறது. நுரையீரல்களில் சளி குறைந்து போயிற்று. மூக்கிலிருந்து நீர் வடிவதோ, இது வரையிலும் அளவு கடந்த தும்மல் வருவதோ இல்லை. வெயிற் காலத்தில் எனக்கு இரைப்பிருமல் பெரியதாக இராது. இருப்பினும் விடாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். உங்கள் அறிவுரையின்படி நோய் என் உடலிலிருந்து முழுவதுமாக அகலும் வரை செய்து கொண்டு இருக்கிறேன். உண்மையில் இரைப்பிருமலுக்கு முழுமையான மருத்துவம் இல்லை என்று பல மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர். ஆனால் எண்ணெய் மருத்துவம் எத்தகைய விந்தைகள் புரிகிறது என்பதை நான் மெய்ப்பிக்க எண்ணி இருக்கிறேன். என் நண்பர்களில் ஒருவர் எத்தனையோ நாட்களாகப் பல்வலியால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்க எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுமாறு அறிவுரை கூறினேன். மூன்றுநாட்களில் குணம் தெரிந்தது என்று அவர் கூறினார். என்னோடு என் குடும்ப உறுப்பினர்களனைவரையும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ய வைக்கிறேன். தன்னிச்சையாக இந்த இயற்கை மருத்துவம் உங்களுக்கு எவ்வாறு கிடைத்திருப்பினும் இதனைக் கண்டுபிடித்த மெத் கராஷ் அவர்களைக் கையெடுத்துக் கும்பிடுகிறேன்.

- எம். வீ. தாஸ்,
புகைவண்டி நிலையக் கண்காணிப்பாளர்,
(ஓய்வு), எஸ். கோட்ட.

எனக்கு ஐம்பத்தெட்டாம் ஆண்டு நடைபெறுகிறது. நான் 232 நாட்களாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். ஒரு நாள் கூடத் தவறியதில்லை. நான் பிறந்த உடன் எனது வயிற்றில் காய்ச்சிய ஊசியினால் சூடுபோட்டுள்ளனர். அந்தத் தழும்புகள் இப்போது மறைந்து வருகின்றன. அதன் பிறகு போட்ட அம்மைத் தடுப்பூசி வடுக்கள், அடிப்பட்ட இடங்களில் உண்டான தழும்புகள் கூட உடலின் நிறத்திற்கு மாறிவருகின்றன.

எனக்குக் கடுமையான மூலநோய் இருந்தது. இரத்தம் கசியும். முழங்கால் வலி இருப்பதுண்டு. தூக்கத்தில் வலதுகால் அவ்வப்போது மரம் போல் இறுகிப் போவதுண்டு. இவை அனைத்தும் மூன்றே மாதங்களில் மாயமாய் மறைந்து விட்டன. இப்போது அதன் அறிகுறிகளே இல்லை. எனது முகவாய் மீது வெள்ளை முடிகள் இருக்கும் போது, அடிப்பாகத்திலிருந்து கறுப்பு முடிகள் வரத் தொடங்கின. எது சாப்பிட்டாலும் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் செரியாமை இல்லை. நல்ல தூக்கம் வருகிறது. இன்னமும் எவ்வளவோ நற்பலன்கள் காணப்படுகின்றன. உடல் முழுவதும் தெளிவாக உள்ளது. இவை என் அனுபவங்கள்.

எண்ணெய் மருத்துவத்தின் பயன்கள் குறித்து சிருகுப்ப வில் இன்னும் எனக்குத் தெரிந்தவர்கள் சிலர் சொன்ன தகவல்களைக் கீழே எடுத்துக்காட்டுகளாகத் தருகிறேன்.

(1) மைசூர் மாநில வங்கியில் பணி புரியும் வி.ஜி. பீட்டில் என்பவரின் வயது நாற்பது. இவருக்கு வயிற்றில் எரிச்சல் இருப்பதுண்டு. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய நான்கு மாதங்களிலேயே அது மறைந்து விட்டது.

(2) பள்ளி ஆய்வாளர் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஜெ. சங்கர் என்பவருக்கு மூட்டு வலி இருப்பதுண்டு. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்று மாதங்களிலேயே அது மறைந்து விட்டது. அத்துடன் அவர் எடை ஐந்து கிலோகிராம் குறைந்தது.

(3) நூலகத்தில் பணிபுரியும் எஸ். கோபால் ராவ் என்பவரின் வயது நாற்பத்தி மூன்று ஆண்டுகள். இவருக்கு முழங்காலிலிருந்து பாதம் வரை நரம்பு வலி இருப்பதுண்டு. அவை தூக்கத்தில் வேதனைக் கொடுப்பதுண்டு. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்றுமாதங்களிலேயே அவை மறைந்து விட்டன.

(4) கூட்டுறவு ஆய்வாளராகப் பணிபுரியும் பம்பா ராவ் என்பவரின் வயது நாற்பத்தாறு. இவருக்குப் பத்தாண்டுகளாகத் தோல் நோய் உள்ளது. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய நான்கு மாதங்களிலேயே அது மறைந்து விட்டது.

(5) ஆந்திரப் பிரதேச மாநில மின்சாரவாரியத்தில் உதவியாளராகப் பணிபுரிந்து ஓய்வுபெற்ற கொ. வெங்கடசுவாமி என்பவரின் வயது அறுபத்தொன்பது. இவருக்கு உடல் முழுக்க அரிப்பு இருப்பதுண்டு. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய நாற்பத்தைந்து நாள்களிலேயே அவை மறைந்தன.

- எம். சூர்யநாராயணா,
சிருகுப்ப, இராயச்சூர் மாவட்டம், கர்னாடகா.

புற்றுக் கட்டிகள் கரைந்தன

என்னிடம் வரும் நோயாளிகளில் அறுபது பேருக்கு முக்கியமாகக் கீல் வியாதிகள், ஒவ்வாமை, களைப்பு போன்ற துன்பங்கள் உள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுமாறு அறிவுரை கூறினேன். அவர்கள் பலன்கள் தெரிந்து கொள்ள மற்றுமோர் மூன்று மாதங்கள் பொறுத்துப் பார்க்க வேண்டும் என்று எண்ணி இருக்கிறேன். முக்கியமாக மூன்று நோயாளர் குறித்துச் சொல்லவேண்டும். அவற்றில் இருவர் பெண்மணிகள். கர்ப்பப்பையில் ஸ்கிர்ரஸ் வகைக் கட்டிகளுக்காக திசு ஆய்வு (*Biopsy*) செய்து கொண்டவர்கள். மற்றொருவர் திசு ஆய்வு செய்து கொள்ளாதவராயினும் தாடை எலும்பில் வந்த கட்டி ஓராண்டுக்குள்ளாகவே பனங்காய் அளவுக்குப் பெரிதாகியது. புற்று வளர்ச்சி என்பது எனது கருத்து. இரண்டு மாதங்கள் எண்ணெய் மருத்துவம், ஓமியோ மருத்துகளால் அது நன்றாகக் குறைந்தது. தாடை எலும்பிலிருந்து வந்த வளர்ச்சியானது ஒரு மாதம் கழித்துக் குழி ஏற்பட்டு மூன்று வாரங்க்ளில் மூடிக் கொண்டது. வீக்கம் குறைந்தது. இன்னுமொரு நான்கு மாதங்களில் முழு இயல்புத் தன்மைக்கு வருமென்று கருதுகிறேன். பெண்மணிகள் இருவருக்கும் இரத்தப்போக்கு குறைந்து பொதுவான உடல்நலம் நன்றாகச் சீர் அடைந்து அவர்களுக்கு மனதிடம் ஏற்பட்டது. மருத்துவத்தில் மருந்துகள் செய்யும் பணியைவிட நோயாளிக்கு உண்டாகும் மனதிடம் காரணமாக நோய்கள் விரைவில் குணமடைகின்றன. இந்நோயாளிகளில் என் மருத்துவம் தற்காலிகத் தீர்வை மட்டுமே ஏற்படுத்த வல்லது. எண்ணெய் மருத்துவத்தை இணைத்துச் செய்வதனால் முழு உடல் நலம் பெறவியலும் எனக் கருதுகிறேன். அதற்கான நற்பெயர் முழுவதும் எண்ணெய் மருத்துவத்துடையதே. இதனால் கீல்வாத

நோய்களில் ஆறுமாதங்களிலிருந்து எட்டு மாதங்கள் மருத்துவத்துக்குப் பிறகு காணப்படும் பலன்கள் இரண்டு மாதங்களிலேயே காணப்பட்டன.

- [illegible],

[illegible] ([illegible]) - 533 311.

சளி, இருமல் மறைந்தன

எனக்கு மிகவும் கடுமையாய்ச் சளிப் பிடிக்கும். மூன்று நாள்கள் வரை மூக்கு அடைபட்டிருக்கும். அதன்பிறகு கடுமையான இருமலுடன் போராடுவேன். சளி அறுவதற்குள் பற்பல வேதனைகள் உறுவேன். மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கினேன். உடனே சளி குறைந்தது. ஒரு நாளுக்கு மேல் இருப்பதுமில்லை. இருமல் முழுவதுமாக மறைந்து விட்டது.

என் மனைவியின் வயது 59 ஆண்டுகள். தொலைதூரம் பயணம் செய்யின், அவர்களுக்குத் தூசி ஒவ்வாமையோ, கடுமையான சளியோ பிடிப்பதுண்டு. அளவுகடந்த இருமலுடன் வேதனை உறுவார்கள். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்று மாதங்களில் அவர்களுக்கு இரண்டு முறை மட்டுமே சளி பிடித்தது. இருமல் வரவே இல்லை.

நான் 1955 லிருந்து மருத்துவராகப் பணிபுரிந்து வருகிறேன். தற்போது எனது நோயாளிகளில் 50 பேரும் எனது உறவினர்களனைவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறார்கள்.

- டாக்டர் ப்பி. வி. ஆர். டி. என். பிரசாத சர்மா,

23/381, ராமா நாயுடு பேட்டை, மச்சிலிபட்டணம் - 521 001.

கண்ணின் கீழ் மச்சங்கள் காணப்படவில்லை

என் இரண்டு கண்களின் கீழ் கறுப்பு மச்சங்கள் தோன்றி பார்ப்பதற்கு அருவறுப்பாக இருக்கும். மச்சங்கள் எப்போது தோன்ற ஆரம்பித்தன என்பதை நான் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை. அவை படிப்படியாக அதிகரித்து, கை வைத்துக் கசக்கினால் வலி தோன்றும். காலம் தாழ்த்துவதில் பயனில்லை. தோல் நோய் மருத்துவரைக் கலந்து அறிவுரை பெறலாம் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். சரியாக அதே நேரத்தில் எதிர்பாராத வகையில் நான் சில ஆந்திர ஜோதி ஞாயிறுமலர்களில் வெளியிடப்பட்ட உங்கள் ஆயில் தெரபி-அற்புத சிகிச்சை கட்டுரை பார்த்தேன். இருப்பினும் எனக்கு நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை. மீண்டும் ஒரிரு முறை உங்கள் கட்டுரை பார்த்த

பின்னர் இதனால் பெருஞ் செலவு ஏதுமில்லை, செய்வதனால் இழப்பு இல்லை என்று எண்ணியவாறு இந்த ஆண்டு பிப்ரவரி முதல் நாளிலிருந்து இன்று வரை ஒரு நாள் கூடத் தவறாமல் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்து வருகிறேன். நான் ஆரம்பித்த இரண்டு மூன்று மாதங்களில் என் மனைவி, என் மகன், மகள் ஆகியோரும் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். இப்போது நால்வரும் நாளும் காலையில் ஒரு வேளை மட்டுமே செய்து வருகிறோம். எண்ணெய் மருத்துவத்தால் எனக்குக் கிடைத்த அனுபவங்கள் பின்வருமாறு:

1. இரண்டு கண்களின் கீழே இருந்த கருப்பு மச்சங்கள் முழுவதும் அகன்று விட்டன. ஆனால் அவை மூன்றாம் மாதத்தில் குறையத் தொடங்கிப் படிப்படியாக ஏழு மாதங்களில் முழுவதும் மறைந்தன.

2. 1974 - ஆம் ஆண்டில் எனக்கு விளையாட்டம்மை வந்து முகத்தின் மீது ஆங்காங்கு சிறு குழிகள் போன்று தழும்புகள் உண்டாயின. இப்போதைக்கு இரண்டைத் தவிர மற்றவை அனைத்தும் தோலோடு தோலாகக் கலந்து விட்டன. இவ்விரண்டு குழிகளும் சற்று பெரியவையாக உள்ளன. ஆனால் இவை முன்னைக் காட்டிலும் சிறியவையாகக் காணப்படுகின்றன.

3. செரிமான ஆற்றல் மிகுந்தது. எவ்வளவு உட்கொண்டாலும் செரியாமை என்னும் சிக்கலே இல்லை. அதற்காக அதிகமாகச் சாப்பிடுவது கிடையாது.

4. தோலின் நிறம் இதுவரை இருந்ததை விட நல்ல மாறுதல் பெற்றுவெண்மையாக மாறுகிறது. 1969 ஆம் ஆண்டில் எனக்கு வலது முழங்காலின் கீழ் பெரிய கட்டி வந்து குறைந்த பின்னர் ரூபாய் அளவுக்குக் கறுப்புத் தழும்பு ஏற்பட்டது. இப்போது அந்தக் கருத்தத் தழும்பு தோலின் நிறத்திற்கு மாறி தோலோடு தோலாகத் தோன்றுகிறது.

5. தலைமுடி கொட்டுவது பெரிதும் குறைந்தது. கடந்த ஐந்தாறு ஆண்டுகளில் என் முடி பெரிதும் கொட்டிவிட்டது. தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளும்போதும் கூடக் கை நிறைய முடி உதிர்ந்து வரும். இப்போது இது மிகவும் குறைந்து விட்டது.

6. முன்பு இரண்டு பற்களின் இடையில் ஈறில் சீழ் உண்டானதால் பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்தேன். ஒட்டை போட்டுச் சீழை அகற்ற வேண்டும் எனக் கூறினார். எண்ணெய்க் கொப்பளித்தால் ஒரு நாள் சீழ் தானாகவே

அதுவும் ஒரேடியாக வாய்க்கு வந்தது. பிறகு பற்கள் கெட்டிப் பட்டு மறுபடியும் தொல்லை நேரிடவில்லை.

எம். வி. ராகவய்யா,

ஆப் புயர் பெஸ்ட், கி ஆக்கிர கர்ஸ் லிமிடெட்,

வெங்கடராமபுரம், தனுக்கு - 534 215.

இதய நோயாளிகளுக்கு ஓர் அருமருந்து

எண்ணெய் மருத்துவத்தினை அறிமுகப் படுத்தியமைக்கு நன்றி கலந்த வணக்கங்கள். நான் இதய நோயாளி. பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு மாற்றுப்பாதை அறுவை மருத்துவம் (*Bypass surgery*) கூட செய்து கொண்டேன். அறுவை ஆன சிறிது நாள்களுக்கெல்லாம் 1985ல் நாற்பத்தைந்தாம் வயதில் இதயவீக்கம் காரணமாக நுரையீரல்களுக்குத் தொற்றுநோய் பரவிற்று. பல சிக்கல்களும் தலை தூக்கின. பெருமளவில் தொற்றுநோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்பயன்படுத்திப் பம்ப் மூலமாக எனது நுரையீரலுள் பற்றியிருந்த சளியை வெளியேற்ற குணம் பெற்று வருகிறேன். ஆனால் பயணங்களை மேற்கொண்டாலோ, வானிலையில் மாறுதல்கள் உண்டானாலோ இச்சிக்கல் மீண்டும் மீண்டும் வரும். நுரையீரல்களுக்குத் தொற்றுநோய் பற்றும்போதே இதயம் பலவீனப்பட்டுப் பல சிக்கலான தொல்லைகள் நேரிடும். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பினைச் செய்யத் தொடங்கியதிலிருந்து நோய்த் தொற்று குறைந்தது. மூன்று மாதங்களில் நோய்த் தொற்று மறைந்தது. வாயில் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்வது முதலில் சற்று இடையூறாகவே தோன்றியது. ஆனால் இரண்டு மூன்று நாள்களிலேயே வாய் புத்துணர்வோடு இருப்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்கையில் வாயிலும் தொண்டையிலும் உள்ள சளி அனைத்தும் வெளியேற்றப்படுகிறதென்பது புலப்படுகிறது. அப்படியே பல்துலக்கிய பிறகு மிச்சம் மீதி சளி கூட தினமும் வெளியேறிவிடும். இப்படியாகச் சளியிலிருந்து விடுதலை கிடைத்தது. இதயத்தின் நிலை கூட படிப்படியாகச் சீரடைந்தது. நான் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கி ஓராண்டு ஆகிறது. எனது உடல்நிலை மிகவும் நன்றாக உள்ளது. நீண்ட தொலைவு இப்போது என்னால் நடக்க முடிகிறது. பலமணிநேரம் பணியில் மூழ்கியிருக்க முடிகிறது.

இதய நோயாளிகளுக்கு, இரைப்பிருமல், நுரையீரல் தொற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு எண்ணெய் மருத்துவம் ஓர் அருமருந்து என்று எனது பட்டறிவின் அடிப்படையில் பரிந்துரை செய்கிறேன்.

- டாக்டர். எம். எஸ். நாயுடு,

பேராசிரியர், உயர் மின்னழுத்தப் பொறியியல் துறை,

இண்டியன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் சைன்ஸ், பெங்களூர்.

இரைப்பிருமல் குறைந்தது

என் வயது ஐம்பத்துமூன்று ஆண்டுகள். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கி இன்றைக்கு (3.10.94) சரியாக ஓராண்டு முடிந்தது. என் அனுபவங்களை எழுதுகிறேன். பதினேழு வயதிலிருந்து இரைப்பிருமல், ஒவ்வாமை, ஈஸ்னோஃபிலியா (20%) ஆகியவற்றால் சொல்ல முடியாத துன்பங்களுக்கு உள்ளானேன். தூங்குவது கூடத் துன்பமாக இருந்து. கட்டிலிலிருந்து இறங்கி கீழே உட்கார்ந்து சுவரில் சாய்ந்து உறங்குவேன். முதலில் குடிக்கும் பழக்கம் இல்லையே தவிர இருமல், ஈரத்தின் துயரம் தாங்கமுடியாமல் குடிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய பின்னர் அவற்றையெல்லாம் விட்டு விட்டேன். பத்து நாள்களிலேயே மாறுதல் காணப்பட்டது. அப்படியே படிப்படியாக இன்றைக்கு இரைப்பிருமல், தும்மல், கண்களில் பீளை, மூக்கில் அழுக்கு, பல்நோய் அனைத்தும் குறைந்து மறைந்துவிட்டன. இப்போது என் மனைவி குழந்தைகளுக்கும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வித்து வருகிறேன். நீங்கள் சொன்னபடி உடற்பயிற்சி, உணவு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தி வருகிறேன். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்து வரும் போதும் பழைய நோய்கள், வலிகள் திரும்ப வந்து மீண்டும் நீங்குகின்றன என்று கூறியுள்ளீர்கள். அப்படியே நேரிட்டது. முதுகுவலி, இடுப்புவலி போன்றவை ஆறு மாதங்களுக்குள் வந்து விலகின. ஏழாம் மாதத்தில் குதிகாலின் கீழ் மிகுந்த வலி ஏற்பட்டது. மருத்துவம் செய்த பிறகு அது குறையத் தொடங்கியது. இப்போது நான் முழு உடல் நலத்துடன் இருக்கிறேன். அமைதியுடன் தூங்குகிறேன். மலச்சிக்கல் அறவே இல்லை.

- புல்லா மோஸஸ்,

வீட்டு எண் 18-8-224/5/336,

ஆர். எஸ். காலனி,

சைதாபாத், ஐதராபாத் - 500 659.

தலை அரிப்பு நீங்கியது

மெடிக்கல் ரெப்ரசண்டேடிவ் ஆகப் பணிப்புரிந்து வருகிறேன். வயது முப்பது ஆண்டுகள். எனக்குத் தலையில் மிகுதியாக வியர்க்கும். அதனாலோ, பணியின் பொருட்டு என் இடைவிடாத பயணங்களாலோ தலைக்குளித்த ஒரு மணிநேரத்தில் தலையில் பற்று உண்டாகி சொரிந்தே தீரவேண்டும் என்னுமளவுக்கு நமைச்சல் ஏற்படும். மருத்துவர்களிடம் சென்று, ஐந்து, பத்து நிமிடங்களில் வேலையை முடித்து வருவதற்குள் என் கைகள் இரண்டு, மூன்று முறை தலையை நோக்கிச் செல்லும்.

ரெப்ரசண்டேடிவ் ஆக உயர்தரஉடையுடனான தோற்றத்துடனும் நல்ல பழகு தன்மையுடனும் விவரிக்க வேண்டிய எனக்கு இத்தலை சொரியும் செயல் உண்மையிலேயே பெரிய தலைவலியாக இருந்து வந்தது. மருத்துவத்துறையில் உள்ள நான் சிலவகையான மருந்துகள், ஷாம்பூக்கள் பயன்படுத்தினேன். ஆனால் பலன் கிடைக்கவில்லை. காரணம் தெரிந்ததுதான். உள்ளங்கால்களிலும், உள்ளங்கைகளிலும் அதிக அளவில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளது போன்றே, சிலருக்குத் தலையில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் மிகுதியாக உள்ளன. இந்தத் தொல்லை வெண்மையான தோல் உள்ளவர்களுக்கு அதிகம். ஏனென்றால் கறுத்த உடலோடு ஒப்பிட வெண்மையான உடம்பு பலவீனமானது. இப்படிப்பட்டவர்கள் வெயிலில் நீண்ட நேரம் திரிந்தால் உடல் விரைவில் வெப்பமடைகிறது. அதனைக் குளிர்விக்க வேண்டி உடம்பிலுள்ள அதிகப்படியான வியர்வைச் சுரப்பிகள் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து அதிக வியர்வையை வெளியேற்றி அதன் மூலமாக உடலைக் குளிர்விக்கின்றன. (வியர்வை உண்டாவது என்பது நமது உடலைப் பொருத்தவரை ஒரு குளிர்பதன அமைப்பு எனப் பலருக்கும் தெரியாது எனக் கருதுகிறேன்) இதற்குத் தீர்வு மிகுந்த அளவில் தண்ணீர் பருகி உடலைக் குளிர்ச்சியாய் வைத்திருத்தல், வெயிலில் திரிவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், பருத்தி ஆடைகள் அணிந்து கொள்ளுதல் போன்றவை. பணி அடிப்படையில் எனக்கு அவை கைகூடாத வேலைகள். இந்நிலையில் எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்துப் படித்தேன். அது நமது உடலிலுள்ள எல்லா வகையான மூச்சுக் கோளாறுகள் மீதும் (நுரையீரல்களிலாகட்டும், தோலாகட்டும்) பணி செய்கிறது என்று புரிந்து கொண்டு செய்யத் தொடங்கினேன். எண்ணியபடியே பலன் வியக்கத்தக்கதாக உள்ளது. இப்போது என்னுடைய தலையில் அரிப்பு மறைந்துவிட்டது. இதனைப் பின்வருமாறு விளக்கலாம். உடலில் ஒவ்வொரு விரற்கடைக்கும் இவ்வளவு வியர்வைச் சுரப்பிகள் என்று உள்ளன. அவையனைத்தும் முறைப்படி வேலை செய்தால் உள்ளங்கால், உள்ளங்கைகளிலும், தலைமீதும் வியர்வை வெளிப்படாது. ஏனென்றால் உள்ளங்கால்கள், உள்ளங்கைகள், தலை ஆகியவற்றில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகள் உண்மையில் நெருக்கடியான நிலைமையில் பயன்படுமே தவிர அன்றாடம் அவற்றின் தேவை இராது. இத்தேவை ஏற்படுமேயானால் உடலின் எஞ்சிய பாகங்களில் அதிக அளவில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் செயற்படவில்லை என்பது பொருள். எண்ணெய் மருத்துவம் அனைத்து வகையான மூச்சுத் தொல்லைகளின் மீதும் பணிபுரிவதால் உடலின் மீது மூடிக்கொண்ட பற்பல வியர்வைச் சுரப்பிகள் திறந்துகொண்டு பணியாற்றத் தொடங்கும். அதனால் தலையிலுள்ள நெருக்கடிகால வியர்வைச்சுரப்பிகளின் தேவை உடலுக்கு ஏற்படுவதில்லை.

அத்துடன் தண்ணீர் பருகும் அளவினை அதிகப்படுத்தினேன். இக்காரணங்களால் தற்போது நான் என் உடல்நலச் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட்டவனாக இருக்கிறேன்.

- ராகவேந்திர ராவ், விஜயவாடா

இரத்தச் சர்க்கரை அளவோடுள்ளது

நான் நீண்ட கால நீரிழிவு நோயாளி. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்று மாதங்களில் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவும் சிறு நீரிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவும் சரியான அளவுக்கு வந்தன. அதற்கு முன்பு என் கையில் கருப்பு மச்சம் இருந்தது. இந்த மூன்று யாதங்களில் எண்ணெய் மருத்துவத்தினால் சர்க்கரையோடு கூட மச்சமும் மறைந்து விட்டது.

- அப்பாராவு, ஐதராபாத்.

நகச் சுற்று குணமடைந்தது

என் மனைவி நீரிழிவு நோயாளி. அவர் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்கிறார். ஒரு மாதத்துக்கு முன்பு அவருடைய கால் விரலில் நகச்சுற்று வந்தது. இந்த ஒரு மாதமாக விடாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ததனால் அவருடைய நகச்சுற்று முழுமையாய்க் குணமடைந்தது. நான், என் மனைவி, இருவரும் எண்ணெய் மருத்துவத்தினைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறோம்.

- எம். வி. தாஸ், எஸ். கோட்ட.

நீரிழிவு நோயிலிருந்து விடுதலை

நான் கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோயினால் துன்பப் பட்டேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய 232 நாள்களில் அவற்றிலிருந்து முழுமையாக விடுதலை அடைந்தேன். என் வயது ஐம்பத்தெட்டு ஆண்டுகள்.

- எம், சத்யநாராயணா. சிரிகுப்ப.

ஒரு தாயின் அனுபவம்

(உமாமகேஷ்வரி என்பவர் மூன்று தடவை எழுதிய கடிதங்களில் கண்ட அனுபவங்களைக் கீழே தருகிறேன்).

12-12-1993

என் வயது நாற்பது ஆண்டுகள். எனக்கு இதற்குள்ளாகவே சர்க்கரை நோய் வந்தது. டயானில் உபயோகித்தால் கட்டுக்கடங்கி இருக்கும்.

செய்தித்தாளில் நீங்கள் எழுதியபடி பத்துநாட்களுக்கு எண்ணெய் கொப்பளிப்பு செய்தேன். செய்தவுடன் சர்க்கரை அளவு மிகவும் அதிகரித்தது. மாத்திரையில் கட்டுக் கட்ங்கவில்லை. ஒவ்வாமையும் வந்தது. இருமல், களைப்பு மிகுதியாக வந்தன. குறையவில்லை. அத்தோடு கூட நான் கருவுற்றுள்ளேன். தற்போது மூன்றாம் மாதம். எண்ணெய் மருத்துவத்தை விட்டு விட்டேன்.

17-02-1994

கோட்டேஷ்வாராவ் அவர்களே! நீங்கள் எழுதிய கடிதம் கிடைத்தது. உங்கள் பதில் வருவதற்கு முன்பே ஆந்திர ஜோதியில் நீங்கள் எழுதிய மாற்றுக் கருத்துகளைப் படித்தேன். அதற்கென்று மீண்டும் பிப்ரவரி முதல் நாளிலிருந்து எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். சூரிய காந்தி எண்ணெயைப் பயன்படுத்தியதில் அளவுக்கதிகமாய் இருமல் வந்தது. அதனால் தூய்மை செய்யப்பட்ட கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்திச் செய்து வருகிறேன். நான் பி.ஏ. தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறேன். வணிகவரி அலுவலகத்தில் பணி புரிகிறேன். அலுவலகத்திலிருந்து அரை மணி நேரம் நடந்து வீட்டுக்கு வருகிறேன். காலை வேளையில் கூட கால் மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். இதுவரை இவற்றால் உடல்நலம் நன்றாகியது. இப்போது நான் கருவுற்று ஐந்தாவது மாதம். சர்க்கரை அளவைக் கண்காணிக்கிறேன். சர்க்கரை உள்ள நாள்களில் அரை மாத்திரையைப் பயன்படுத்துகிறேன். எனக்குப் பதினாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு மகன் பிறந்து இறந்து விட்டான்.

18-07-1994

எனக்கு மகப்பேற்றுக்காக சீசேரியன் செய்தார்கள். குழந்தையும் நானும் நலமுடன் இருக்கிறோம். இன்னொரு முக்கியச் செய்தி. குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் இல்லை. உடல்நலமும் நன்றாகவே உள்ளது. இரத்தவகை ஆய்வும் இன்னும் ஏதோ பல ஆய்வுகளும் செய்தார்கள். எந்தக் குறையும் காணப்பெறவில்லை. மகப்பேற்றுக்குப் பிறகு எனக்கு இரத்தச் சர்க்கரை அறவே இல்லை. நன்றாகவே உள்ளது. அறுவை மருத்துவத்தில் போட்ட தையல் கூட எனக்கு மூன்று நாள்களிலேயே குணமாகி நல்லவிதத்தில் மூடிக்கொண்டது. இன்னமும் எண்ணெய் மருத்துவத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

- ஏ. வி. எல். உமாமகேஷ்வரி,
ஐயவு. கனகராஜு,
சதர்ன் வீதி, வெங்கண்ண டாங்க் அருகில்,
ஏலூரி - 534 401.

பலனைத் தருவதே பணிசெய்கிறது என்பதற்குச் சான்று

நான் ஓராண்டாக எண்ணெய் மருத்துவம் மேற்கொண்டு நல்ல பலனைப் பெற்றேன். முக்கியமாக மிகக் கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலியிலிருந்து விடுதலை கிடைத்தது. என் வயது முப்பத்து மூன்று. பதிமூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எனக்குத் திருமணமாயிற்று. இந்த மொத்த காலத்தில் எத்தனை எத்தனையோ ஒவ்வாமை நோய்களுக்கும், மன நோய்களுக்கும் ஆட்பட்டேன். அவற்றின் கடுமை என் உடலில் அதிகரித்து விட்டது. தும்மல கோடேஷ்வர ராவ் அவர்கள் எனது தந்தையாரே. அவருடைய அறிவுரைப்படி எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கினேன். நான் பெற்ற பலன்கள் பின்வருமாறு.

ஒற்றைத் தலைவலி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொடங்கிய இத்தலைவலி என்னைக்கடுமையாகப் பாதித்தது. ஆனால் இம்மருத்து வத்தை ஆரம்பித்த உடனேயே ஒற்றைத் தலைவலி குறையத் தொடங்கியது. வலியை மறந்து போனேன். பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு இரண்டு முறை அதிகமாய்த் தலைவலி வந்து முழுவதுமாக மறைந்துவிட்டது.

சளி: ஆண்டு முழுவதும் சளிப் பிடிக்கும். குளிர் காலத்தில் கடுமையாகப் பிடிக்கும். மூக்கின் உட்புறம், தொண்டையில் நமைச்சல், மூச்சுவிடுவதில் நெருக்கடி தோன்றித் துன்பப் படுவேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கிய முதல் மூன்று மாதங்களில் பெரும் வேறுபாடு காணப்படவில்லை. காலையில் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்த பிறகு முழுவதுமாகக் கண்களே சோர்ந்துவிடும். பகல் முழுவதும் நன்றாக இருக்கும். மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு சளி ஒரேயடியாக அதிகமடைந்தது. காய்ச்சல் வந்தது. இருப்பினும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பதை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்துசெய்து வந்தேன். ஒரு வாரம் கழித்துச் சளி முழுவதுமாக மறைந்து விட்டது. அப்போதிலிருந்து இப்போது வரை சளி பிடிக்கவில்லை. மருந்துகள் பயன்படுத்தவில்லை.

ஒவ்வாமை: மூச்சுவிடும் போதெல்லாம் தும்மல் வரும். எண்ணெய் மருத்துவத்தினால் ஒவ்வாமை குறைந்தது. நன்றாகத் தூசியில் திரியும் நாள் மாலையில் கூட எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ததால் தூசிகளினால் ஆன கெடுதல்கிட்டவே நெருங்கவில்லை.

கண்ணில் ஒவ்வாமை: ஐந்து ஆண்டுகளாக உள்ள கண்ணில் ஒவ்வாமை, எண்ணெய் மருத்துவத்தினால் விலகிக் கண்கள் தூய்மையடைந்தன.

தோல்: எண்ணெய் கொப்பளிப்பினால் தோலின் நிறம் கூடியது. மிளிர்வு தோன்றியது. மச்சங்கள், நமைச்சல், ஒவ்வாமை ஆகியனவை முழுவதுமாக அகன்றன.

மாதவிடாய் ஒழுங்கு: மாதவிடாய் முறை தவறாமல் வருகிறது. மாதவிடாய்ப் போக்கு, குறைந்து வலியின் அறிகுறி இல்லை.

இடுப்பு வலி: கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக களைத்துப்போன நிலையில் வரும் சொல்லமுடியாத இடுப்புவலி பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு முழுவதுமாக மறைந்தது. ஆனால் குறைவதற்கு முன்னர் நோய்கள் ஒரு முறை கடுமையாகின்றன. அத்தகைய சமயங்களில் நான் ஓமியோ மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினேன்.

தொழில் அடிப்படையில் நான் பொறியாளராக இருக்கிறேன். ஒருமருந்து நற்பயன் தருவதையே அது பணியாற்றுகிறது என்பதற்குச் சான்றாக நான் கருதுகிறேன். எண்ணெய் மருத்துவம் கூட அவ்வாறே. இப்போது வரை இதனைப் பயன்படுத்தாதவர்கள், தவறாது செய்யத் துவங்கி நற்பலன்களை அடைய வேண்டுமென்று கோருகிறேன்.

- என் சாரதா,

20, பிப்ரவரி 1994, பெங்களூர்.

பத்து ஆண்டுகளாக இருந்த இரைப்பிருமல் குறைந்தது

என் வயது ஐம்பத்து மூன்று. ஆந்திரப்பிரதேச மாநில மின்சார வாரியத்தில் ஏறத்தாழ முப்பத்திரண்டு வயதிலிருந்து லைன்மேன் ஆகப் பணியாற்றுகிறேன். எனக்குப் பத்து வயதிலிருந்து இரைப்பிருமல் உள்ளது. மழையில் நனைந்த போதும், குளிர்க் காற்றில் திரிந்த போதும், குளித்ததுமே களைப்புடன் மிகவும் துன்பப்படுவேன். இவற்றுக்காக மருத்துவர் எழுதிக் கொடுத்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினால் வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகும். யாரைக் கேட்டாலும் இது முற்றிலும் குணமாவதற்கு மருந்து இல்லை என்று சொன்னார்கள். அத்தகைய நிலையில் 1993 டிசம்பர் பன்னிரண்டாம் தேதியன்று எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்து எவரோ சொல்ல ஞாயிறுக்கிழமை ஆந்திரஜோதியில் வெளியிடப்பட்ட எண்ணெய் மருத்துவக் கட்டுரையைத்தேடிப் பிடித்து, படித்து 1994 ஜனவரி முதல் தேதியிலிருந்து எண்ணெய் கொப்பளிக்கத் தொடங்கினேன். இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா) உடனடியாகக் குறையுமென்ற நம்பிக்கையுடன் முதல் நாளன்று இரண்டு மூன்று முறை செய்தேன். மூன்றுமாதங்கள் வரை நன்றாகக்

குறைந்ததாகக் காணப்பட்டது. குறைகிறதென்று அப்போது உங்களுக்குக் கடிதம் கூட எழுதினேன். ஆனால் ஏப்ரல் மாதத்தில் தூக்கமின்மை, இருமல், காய்ச்சல், களைப்பு வந்து பத்து நாள்கள் துன்பப் பட்டேன். ஆனாலும் மருந்துகள் பயன்படுத்தவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து கொண்டே இருக்கிறேன். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எதிர்விளைவு (*reaction*) குறைந்தது. அதன் பிறகு இரண்டு மாதங்களுக்குச் சோம்பலாக இருப்பதுபோல் காணப்பட்டது. அதன் பிறகு உடல்நலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எல்லா வகையிலும் முன்னேறத் தொடங்கியது. ஒரு முறை விஜயவாடா வந்து உங்களைக் கலந்து அறிவுரை பெற்ற போது நாள்தோறும் நடக்குமாறும் போதுமான அளவு நீர் குடிக்குமாறும் நார்ப் பொருள்கள் உள்ள உணவை உட்கொள்ளுமாறும் கூறினீர்கள். அப்போதிலிருந்து அப்படியே செய்யத் தொடங்கினேன். அதிலிருந்து உடல்நலம் நன்றாக ஆகியது. இப்போது இரைப்பிருமல் தொண்ணூறு விழுக்காடு இல்லாதது போலத்தான். இதற்குமுன் சாப்பிடாத பொருள்களை இப்போது உட்கொண்டாலும் எந்த வித பாதிப்பும் ஏற்படுவது இல்லை. மனதுக்கு மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. இச்செய்தியை எனது துறையில் பணியாற்றும் பலபேருக்கும் சொல்லி, அவர்களையும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கி வைத்தேன். பல பேரும் செய்து வருகிறார்கள். நற்பலன்கள் கிடைக்கின்றன என்று சொல்கிறார்கள். நீங்கள் ஆற்றும் பணியினை அனைவரும் ஒரு மனதாகப் பாராட்டுகிறார்கள். எங்கள் வீட்டினரும் உறவினர்களில் பல பேரும் கூட இதனைச் செய்து வருகிறார்கள். அவர்கள் அனுபவங்களைப் பற்றிப் பிறகு எழுதுகிறேன்.

- கெ. ராமராஜு,
ஈ.எஸ்.ஐ. ஹாஸ்பிடல் ரோடு,
குணதல, விஜயவாடா - 520 004.

நாற்பத்தைந்தாண்டு காலப் பிணி தீர்ந்தது

விஜயவாடா,
9-11-94.

என் வயது ஐம்பத்தாறு. எனக்குப் பதினொன்றாம் வயதிலிருந்து (அதாவது வயதுக்கு வந்ததிலிருந்து) ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் சமயங்களில் தலை முழுகும் போதே இருமல், தும்மல், கண் எரிச்சல் ஆகியவை தொடங்கிவிடும். அப்படியே மாத விடாய் நிற்கும் வரை வந்துகொண்டேஇருக்கும். மாதவிடாய் மட்டும் காலந்தவறாமல் வந்தாலும் அதே நிலைமைதான். இவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கு நான் செய்யாத மருத்துவம் இல்லை. பட்ட துயரம் சொல்லி முடியாது. கருவுற்ற போது கூட

மிகவும் துன்பப்பட்டேன். மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு கீல்களில் வலி ஏற்பட்டது. உடம்பு முழுவதும் நீர் ஏறிற்று. அதிக அளவில் சிறுநீர். முகத்தின் மீது, கைகளின் மீது, உடம்பு முழுவதும் மச்சங்கள் வந்து அதிகமாயின. உட்கார்ந்தால் எழுந்திருக்க முடியாத நிலைமை. அவ்வாறே மருந்துகளோடு காலத்தைக் கழித்தேன். இதயநோய் என்றார்கள். அதற்கான மருந்துகளை அளித்தார்கள், வாழும் ஆசை கூடப் போயிற்று. இதைக் காட்டிலும் விளக்கிக்கூற இயலாதோ என்னவோ?

இந்நிலையில் 1994 மார்ச் மூன்றாம் நாளன்று கிருஷ்ணா மாவட்டம் குட்லவல்லேரு கிராமத்தில் நடைபெற்ற ஒரு திருமணத்துக்கு நீங்கள் வந்திருந்த போது எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுமாறு என்னிடம் கூறினீர்கள். அப்போதிலிருந்து முறை தவறாமல் இதைச் செய்து வருகிறேன். எண்ணெய் கொப்பளிக்கத் தொடங்கிய இரண்டு மாதங்களில் சீற்றம் தோன்றியது. நகர முடியாத நிலைமையில் இரண்டு மாதங்களாக உள்ளேன். பழைய நோய்களெல்லாம் வெளிப்பட்டதாகக் காணப்பட்டது. இப்படி நிகழுமென்று நீங்கள் எழுதிய கட்டுரை படித்து மருந்துகள் பயன் படுத்தாமலேயே அச்சீற்றத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டேன். அச்சமயத்தில் மிகுந்த துன்பமாயிருந்தது. இருப்பினும் மருந்துகள் உட்கொள்ளவில்லை. துன்பங்கள் அனைத்தும் படிப்படியாகக் குறைந்து இப்போது என் நிலைமை என்னவென்றால் இரைப்பிருமல் நீங்கியது. கீல் நோய்கள் அகன்றன. உடலில் மீது வந்த மச்சங்கள் அனைத்தும் பெரிதும் குறைந்தன. (இன்னும் கொஞ்சம் அறிகுறிகள் உள்ளன. முழுவதுமாகப் போகுமென்னும் நம்பிக்கையும் உள்ளது). செரிமானத்திறன் அதிகரித்தது. வாயுத்தொல்லை நன்றாகக் குறைந்தது.

இதுவரையிலும் பால், தயிர், பழங்கள், கீரைகள், குளிர்பானம் எவையும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. இப்போது இவை அனைத்தையும் உட்கொள்கிறேன். எந்த இடையூறும் ஏற்படுவதில்லை. எவ்வளவோ மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. இவை அனைத்தும் உடல்நலம் நன்றாக ஆனதன் காரணமாகத்தான். இதற்கு முன்பு நோய்களால் துன்பப்பட்டபோது அலோபதி, ஓமியோபதி மருந்துகள் பயன்படுத்துவேன். இப்போது அவற்றை உட்கொள்வது கிடையாது. நடக்க இயலாதவளான நான் இப்போது மகிழ்வோடு நடந்து செல்கிறேன். இதனால் இரைப்பிருமல் (ஆஸ்துமா), இருமல், தும்மல், சளி மற்றும் வேறு எந்த நோயாக இருந்தாலும் வேறுபாடின்றி, மனத்திடம் இழக்காமல் அனைவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யவேண்டுமென்பது என் அறிவுரை.

- வட்லமூடி லக்ஷ்மி நரசமாம்ப,
க/பெ வட்லமூடி வெங்கட கோடேஷ்வர ராவ்,
கவுதரம், கிருஷ்ணா மாவட்டம்.

ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆந்திர ஜோதியில் வெளியிடப்பட்ட எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்துப் படித்த எங்கள் குடும்பத்தினரனைவரும் அதனைக் கடைப்பிடித்து வருகிறோம். இதனால் நாங்கள் பற்பல நற்பலன்களை அடைந்திருக்கிறோம். எங்கள் அனுபவங்களை உங்களுக்குத் தெரியப் படுத்துகிறோம்.

1. ***என் அனுபவம்:*** தற்போது எனக்கு நாற்பதாவது ஆண்டு நடக்கிறது. நான் பதினேழு ஆண்டுகள் தரைப்படையில் பணியாற்றி விடுபட்டுள்ளேன். என் பதினேழாவது ஆண்டிலிருந்து கையின் மீதும் இன்னும் பல இடங்களிலும் கட்டிகள் ஏற்பட்டு அவற்றைக் குணப்படுத்தப் பற்பல மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினேன். அனைத்தையும் படைத்துறை மருத்துவமனையில் காண்பித்தேன். அவற்றுக்கு அறுவை மருத்துவம் செய்வதற்கு வழியில்லை. அப்படியே இருக்கவேண்டியது தான் என்றார்கள். எனினும் எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்துத் தெரிந்து கொண்ட பின்னர் அதனைச் செய்யத் தொடங்கினேன். இப்போதைக்கு ஒன்பது மாதங்கள் ஆகின்றன. கைமீதும் வேறு நான்கு இடங்களிலும் இருந்த கட்டிகள் அளவில் குறைந்தது மட்டுமின்றி நன்றாக மென்மையுற்றன. அதுமட்டுமல்லாமல் இதற்கு முன்பைக் காட்டிலும் எனது உடல் பருமன் குறைந்ததை உணர்கிறேன். தொப்பை கூடக் குறைந்தது. எடையில் மூன்று கிலோகிராம் மட்டுமே குறைந்திருக்கிறேன். ஆனால் அதிகமாய் எடை குறைந்தாற்போன்ற உணர்வு மட்டும் உள்ளது. நீங்கள் கூறியபடி ஓராண்டு வரை எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வேன். அப்படியும் கட்டிகள் முழுவதுமாகக் குறையாமற் போனால் அவை குறையும் வரை செய்யவேண்டும் என்று தீர்மானித்திருக்கிறேன்.

2. **என் மனைவியின் அனுபவம் :** என் மனைவி கெ. வாணியும் எட்டு மாதங்களாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறார். அவருக்குப் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்து மாதவிடாய் தொடங்குவதற்கு முன் வாரம் அல்லது எட்டு நாள்களுக்கு முன்பிருந்து மார்பகங்கள் வீங்கிக் கடுமையான வலி தோன்றும். மாத விலக்கிற்குப் பிறகு மீண்டும் வழக்கம் போல் ஆகிவிடும். இது குறித்து மருத்துவ வல்லுனர் பலரையும் சந்தித்து அறிவுரைக் கேட்டோம். மிகவும் அதிகமாகச் செலவு செய்தோம். நன்கு தாங்கிப் பிடிக்கும்படியாக மார்புக்கச்சுகளைப் பயன்படுத்துமாறு சிலர் கூறினார்கள். எத்தனையோ மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினோம். ஆனால் அவருக்கு எவ்வகைத் தீர்வும் கிட்டவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து இத்தொல்லையிலிருந்து எழுபது

விழுக்காடு விடுபாடு கிடைத்தது. தற்போது அச்சிக்கல் முற்றிலுமாகக் குறைந்துவிட்டது. அது மட்டுமல்ல முலாம்பூசிய நகைகள் போடுவதன் காரணமாகவோ வேறு காரணமாகவோ கழுத்தில் தோல் கறுப்பாகிக் கெட்டிப்பட்டது போல் இருக்கும். இப்போது அம்முரட்டுத்தனம் நீங்கித் தோல் மென்மையாக மாறியுள்ளது. கறுப்பு நிறமும் பெருமளவுக்கு அகன்றுள்ளது. வீடு பெருக்கும்போது தும்மல் வந்து மூக்கு அடைத்துக் கொள்ளும். மேகம் மூடிக் கொண்டாலும் அதே நிலைமைதான். அதுவும் இப்போது குறைந்துள்ளது.

3. என் அன்னையின் அனுபவம்: எனது அன்னை லலிதம்மை வயது 58 ஆண்டுகள். அவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறார். அவருக்கு இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் உள்ளது. எண்ணெய்க் கொப்பளிக்கத் தொடங்கிய பிறகு மருந்துகள் சாப்பிடுவதை விட்டுவி ட்டார்கள். இப்போது இரத்த அழுத்தமும் சர்க்கரை நோயும் கட்டுக்கடங்கி உள்ளன. பல்வலி கூடக் குறைந்தது.

4. என் மகளின் அனுபவம்: என் மகள் விஜயலக்ஷ்மி. வயது பதினாறு. அவளுடைய வலதுக்கை மணிக்கட்டில் கோலிக்குண்டு அளவு கட்டி வந்தது. மருத்துவரிடம் காண்பித்தோம்! அதைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளாமல் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யக்கூடாது. ஒரு வேளை புற்றுநோயாகக் கூட இருக்கலாம். அதற்காகக் கட்டியிலிருந்து சிறு பகுதியை எடுத்துத் திசு ஆய்வு செய்விக்க வேண்டும். அப்போது தான் தீர்மானிக்க முடியுமென்று சொன்னார்கள். அது குறித்து நாங்களனைவரும் கவலைப் பட்டோம். எதுவாய் இருப்பினும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வித்துப் பார்ப்போம் எனக் கருதிச் செய்வித்து வருகிறோம். இப்போது ஆறுமாதங்களாகச் செய்கிறாள். நீங்கள் நம்புவீர்களோ நம்ப மாட்டீர்களோ? அக்கட்டி இப்போது முழுவதுமாக அகன்றுவிட்டது. முகப்பருக்கள் குறைந்தன. எண்ணெய்ப் பிசுக்கோடு இருந்த முகம் பளபளப்படைந்தது. இதற்கு முன்பு குடும்ப மருத்துவருக்கு மாதந்தோறும் ஒருவருக்கு இவ்வளவு என்னும் கணக்கில் கட்டணம் அளித்து வந்திருக்கிறோம். தற்போது அம்முறைக்கு விடை கொடுத்துவிட்டோம்.

தெ. வி. சுப்ரமணியம்,
4-4, ட்டி.ட்டி.டி. கல்யாண மண்டபம் எதிரில்,
மங்களகிரி - 522 503.

கடும் நோய்களுக்கு வியத்தகு தீர்வு

எண்ணெய் மருத்துவம் மூலமாகக் கடும் நோய்கள் இரண்டு முதல் நான்கு நாட்களில் விரைவாகக் குறைகின்றன. நோயைப் போக்கும் முறையினை விரைவுபடுத்துவதற்கு எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பை நாள்தோறும் மூன்று முறை செய்யவேண்டும். இந்த எளிய வழியைப் பின்பற்றியதால் பற்பல வகையான நோய்கள் முழுவதுமாகக் குணமடைந்தன. பலவகையான பக்கவிளைவுகள் உள்ள மருந்துகளும், அறுவை சிகிச்சையும் தேவை இல்லை. மருந்திலுள்ள நஞ்சு நிறைந்த வேதியியல் பொருட்கள் விளைவிக்கும் நோய்களைக் கூட எண்ணெய் மருத்துவம் மூலமாகக் குணமாக்குவது சாத்தியப் படுகிறது.

- மெத் கராஷ்

மெத் கராஷ் கூற்று உண்மை என மெய்ப்பிப்பதற்குச் சிலரின் அனுபவங்களை உங்கள் பார்வைக்குக் கொண்டு வருகிறேன். பங்களூரிலிருந்த எல்.சி.பி. கௌட என்பவர் எனக்கு இப்படிக் கடிதம் எழுதினார். அவர் வயது நாற்பத் தொன்பது ஆண்டுகள். எனக்கு ஃபுளூ போன்ற காய்ச்சல் வந்தது. எத்தகைய மருந்துகளும் பயன்படுத்தாமல் தினமும் மும்முறை எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்தேன். இரண்டாம் நாள் காலையிலேயே உடல் வெப்பநிலை குறைந்தது. கைகளில் இருந்த வலி குறைந்தது. நான்காம் நாளன்று அனைத்துமே சரியாகி விட்டது. அவ்வாறே சிறுகுப்ப விலிருந்து ஹ ஒச்சாரெட்டி என்பவர் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பால் மட்டுமே ஃபுளூ காய்ச்சலைக் குறைத்துக் கொண்டதாகக் கடிதம் எழுதினார். இரண்டு நாள்களில் எண்ணெய் மருத்துவம் மூலமாக அதிகமான காய்ச்சல் குறைந்ததென்று மற்றும் இருவர் கூடஎழுதினார்கள். இப்போது இதுபோன்று எனக்கு நேரிட்ட அனுபவத்தை உங்களுக்கு விவரிக்கிறேன்.

நான் ஓராண்டு வரை எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தேன். நான் முழு உடல் நலத்துடன் 1994 செப்டம்பரிலிருந்து வாரமொருமுறை செய்துவருகிறேன். என் மகள் திருமணம் காரணமாக 1994 அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களில் பெங்களூருக்கும் இன்னும் பல இடங்களுக்கும் செல்லவேண்டி வந்தது. அப்போது எங்கு கிடைக்கிறதோ அங்கு உணவு கொள்வேன். பலவிதமான நீர் அருந்தினேன். நேரப்படி உறங்கச் செல்லவில்லை.மிகுதியான அளவில் பயணம் செய்தேன். வெவ்வேறான வானிலை நிலைமைகளில் திரிந்தேன். குண்டூரில் திருமணப் பணி முழுமை பெற்ற பிறகு நவம்பர் பதினான்கில் பெங்களூரைச் சென்றடைந்தேன். அப்போதைக்கு ஆறேழு நாள்களுக்கு முன்னர் (அதாவது ஏழாம்

தேதியிலிருந்து) சிறு இருமல் தொடங்கித் தானாகவே அது குறைந்தது. பதினான்காம் நாளன்று காய்ச்சலும் இருமலும் கடுமையாயின. நடப்பதற்கே துன்பமாக இருந்தது. என்·நுரையீரலில் நோய்த் தொற்று வந்தது எனக் கருதாமற் போனேன். தலை பாரமாக இருக்கும். அவையனைத்துடனும் நாள்தோறும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யவில்லை.

நான் இரு ஆங்கில மருத்துவர்களிடம் சென்றேன். அதில் ஒருவர் மூத்த இதயநோய் மருத்துவர் (எப். ஆர். சி. பி.). இன்னொருவர் அறுவை மருத்துவ வல்லுநர். இருவரும் மருத்துவ ஆய்வு செய்து நுண்ணுயிர்க்கொல்லி (Antibiotic) மருந்துகளை எழுதிக் கொடுத்தார்கள். மருந்துகளுக்கான செலவு 271 ரூபாய்கள், மருத்துவ ஆய்வுச் செலவு 600 ரூபாய்கள். ஒருவர் எண்பது ரூபாய்க் கட்டணமும் மற்றொருவர் முப்பது ரூபாய்க் கட்டணமும் பெற்றுக் கொண்டார்கள். எனது மகள் மருந்துகள் வாங்கினாள். எனக்கு வந்த நோயின் பெயர் வெஸ்டிபியூலாக் நியூமோனிடிஸ் CHRTI அப்போது என் இரத்த அழுத்தம் 126/76.

நவம்பர் பதினேழாம் தேதி மதியம் ஒரு மணிக்கு மருத்துவர்களைக் கலந்தாலோசித்து வீடு திரும்பினேன். முக்கிய நோய்களில் எண்ணெய் மருத்துவத்தின் திறனை ஆய்வு செய்யும் தங்கமான நேரம் இதுவேயென்று அப்போது எனக்குப் பட்டது. அந்நாளைய மதிய உணவுக்கு முன்னரும் பிறகு இரவு உணவுக்கு முன்னரும் எண்ணெய் கொப்பளித்து வந்தேன். தொடர்ந்து 18,19,20 தேதிகளில் நாளொன்றுக்கு மூன்று முறை அவ்வாறே செய்தேன். நோய் முழுதுமாகக் குறைந்தது. இருமல் என்ற பேச்சே இல்லை. ஆக மொத்தத்தில் ஒரு மருந்து கூட நான் பயன்படுத்தவில்லை.

அப்போது மருத்துவரிடம் சென்று ஆய்வு செய்து கொண்டதில் நோய் தொண்ணூறு விழுக்காடு குறைந்துள்ளதாகச் சொன்னார்கள். நாங்கள் முன்பு வாங்கிய மருந்துகளைக் கடைக்காரரிடம் திருப்பிக் கொடுத்து 271 ரூபாய்களைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டோம். நான் மொத்தம் ஆறுநாட்களுக்கு நாளொன்றுக்கு மூன்றுமுறை விடாது எண்ணெய்க் கொப்பளிப்புச் செய்தேன். நோய் முழுவதுமாகக் குறைந்தது. இருமல் அறவே இல்லை. இத்தனைக்கும் ஒரு மருந்தும் நான் பயன்படுத்தவில்லை.

அதற்காகத்தான் முற்றிய நோய் உள்ளவர்களும் வரப் பெற்றவர்களும் மருந்துக்காக அலையாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யவேண்டும் என்பது என் அறிவுரை: நோய் கடுமையாக உள்ளபோது நாள்தோறும் மூன்று முறை வெறும் வயிற்றில் காலையில் சிற்றுண்டிக்கு முன்பு, மதியம் உணவுக்கு முன்பு, இரவு உணவுக்கு முன்பு எண்ணெய்க்

கொப்பளிப்பு செய்யுங்கள். இரண்டிலிருந்து நான்கு நாள்களில் மருந்துகளுடைய தேவை இல்லாமலேயே நல்ல பலன் காணப்படுகிறது.

உடல் நலத்தோடு உள்ளவர்களுக்குக் கூட நோய்த்தொற்று காரணமாக அவ்வப்போது கடும் நோய்கள் உண்டாகின்றன. அப்படி நோய் கடுமையாக உள்ளபோது நாள்தோறும் மூன்று முறை எண்ணெய் கொப்பளியுங்கள். வேறு ஊர்களுக்குச் சென்ற போதும் பயணங்களின் போதும் புதிய நீரை அருந்திய போதும், புதிய காற்றைச் சுவாசித்தபோதும் பழக்கமில்லாத புதிய இடத்தில் உணவு உட்கொண்டபோதும் தொற்றுநோய் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. எனவே சொந்த ஊரில் நம்வீட்டில் நாம் உள்ளபோதைக்காட்டிலும் பயணங்களிலும், வேறு ஊரில் இருக்கும் போதும் எண்ணெய் மருத்துவம் உண்மையில் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. அதை உணர்ந்து எங்கு சென்றாலும் எண்ணெய் கொப்பளிக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். தொற்று நோய்களைத் துரத்துங்கள். கடும் வியாதிகளைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- லெப்டினென்ட் கர்னல்
தும்மல கோட்டேஷ்வர ராவ் (ஓய்வு)

நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் பெருகிற்று

எனக்கு வயது முப்பத்தைந்து. இரண்டரை மாதங்களாக எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்கிறேன். முதலில் எனக்கு நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் மிகவும் குறைவாக இருந்தது. சற்று தொலைவில் எவரேனும் தும்மினால் எனக்கிங்கு தும்மல் வரும். தலை முழுகினால் சளிப் பிடிக்கும். தலை முழுக்குக் கூடத் தேவையில்லை. இரண்டு சொட்டு நீர் தலைமீது பட்டாலும் அதே நிலைமைதான். பக்கத்து வீதியில் மலேரியா இருந்தால் எங்கள் வீதியில் எனக்கே முதலில் வரும். எண்ணெய் மருத்துவம் காரணமாக இந்நிலைமையிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறேன். இப்போது மழையில் நனைந்தாலும் சளிப்பிடிப்பது இல்லை. நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் கூடியுள்ளது. இதற்கு முன்பு படிகள் ஏறினாலும் களைப்பு தோன்றும். இப்போது அப்படி இல்லை. பொதுவாக உடல்நலம் நன்றாக உள்ளது. உற்சாகமாகவும் உள்ளது. எஞ்சியுள்ள நல்ல மாறுதல்களை எதிர்பார்த்து எண்ணெய் கொப்பளிப்பைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன்.

- கோட்டய்யா, கரணம் பஜார்,
பட்டமட்ட, விஜயவாடா.

எவ்வளவு செல்வம் இருந்தாலும், எவ்வளவு மகிழ்ச்சிகள் இருந்தாலும் உலகியல் வாழ்க்கையில் நிறைவிலாது பயங்கள் இருந்தால் அது மனிதரின் உடல்சார்ந்த, உளம் சார்ந்த குணங்களின் மீது எவ்வளவு கெடுதல்களைக் காண்பிக்கிறது என்பதை எவருக்கும் சிறப்பாக விவரிக்கத் தேவையில்லை. இளம் வயதில் இருக்கும் இத்தகையோர் பலருடைய திருமண வாழ்க்கை ஆரம்ப நிலையிலேயே அடி வாங்குகிறது. நான் இயல்பாகச் சில பொதுவான உடல்நலச் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபாடு கிடைக்கு்மென்ற ஆசையோடு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கினேன். என் பிரச்சினை விரைவிலேயே மறைந்துவிட்டது. ஆனால் என் பரிசீலனையில் ஒரு வியப்பான உண்மை வெளிப்பட்டது. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் துவங்கிய நாளிலிருந்து எனது பாலியல் திறன் முன்பைக் காட்டிலும் நன்றாகப் பெருகிற்று. வரவர உடலுறவில் அதிக நேரம் ஈடுபட முடிந்ததோடு அதில் நிர்வாகத்திறனும் வந்தது. இணை விழைச்சில் விரைந்த முடிவால் மனம் நொந்து மருத்துவர்களிடம் சொல்ல முடியாமல், சொல்ல முடிந்தாலும் சில போலி மருத்துவர்களின் மாயப் பேச்சுக்களுக்கு மோசம் போய் பணம், நேரம், ஆகியவற்றை போக்கடித்துக் கொள்ளும் பல ஆண்கள், பதினைந்து நிமிட எண்ணெய் கொப்பளிப்பைக் கொண்டு வியத்தகு முறையில் திறமையான இல்லற வாழ்க்கையினைச் சொந்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம். என் நண்பர்களின் அனுபவங்களில் கூடத் தெரியவந்த உண்மை இது.

- நாகுபஞ்ச பாஸ்கர்,
பக்கீர் கூடம், விஜயவாடா.

எண்ணெய் மருத்துவம் - கேள்வி பதில்கள்

கேள்வி: எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பதைப் பதினைந்திலிருந்து இருபது நிமிடங்கள் செய்யும்படி சொல்லி வருகிறீர்கள். எழுதி வருகிறீர்கள். ஆனால் அந்த நேர அளவில் எனக்கு எண்ணெய் நீர் போல ஆவதில்லை. வெண்மையாக மாறியபோதும் எண்ணெய்ப் பிசுக்குடன் தான் உள்ளது. நீர்போல மாறும் வரை செய்யவேண்டும் என்றால் ஒருசில முறை நாற்பத்தைந்து நிமிடங்கள் வரையாகிறது. இந்த நிலைமை எனக்குத் தெரிந்த சிலருக்கும் இருக்கிறது. எங்களைப் போன்றவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீர்போல் மாறும்வரை செய்ய வேண்டியதுதானா? இல்லையேல், மாறினாலும் மாறாவிட்டாலும் இருபது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உமிழ்ந்துவிட வேண்டுமா? உண்மையில் இப்படி நேரிடுவதற்கு உடல் தொடர்பான காரணங்கள் எவையேனும் உள்ளனவா? இவ்வாறான சிக்கலை எதிர் கொண்டுள்ள எங்களைப் போன்றவர்கள் மேற் கொள்ள வேண்டிய குறிப்பிடத்தக்க கவனிப்புகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

-சுவர்ச்சல, விஜயவாடா.

பதில்: *Dr. Med Karash said: 'Without great effort or speed you wash and suck the oil inside the mouth, pull it through the teeth and all that with closed mouth for 15 to 20 minutes. First the oil is viscous, but more and more it becomes liquid, thin, and white like wool. Then you spit it. As long as the liquid is still yellow you did not work with the oil long enough'*

இதில் கவனிக்க வேண்டியது எண்ணெய் மஞ்சளாக இருக்கக் கூடாது, வெண்மையாக நுரைபோல இருக்க வேண்டும் என்பது. நுரைபோல ஆவது நீர்போல பதப்படுத்தப்படுவது வாயில் ஊறும் உமிழ்நீரினைச் சார்ந்துள்ளது. சிலருக்கு மிகுந்த உமிழ் நீர் சுரக்கிறது. அதிகம் சுரப்பவர்களுக்குப் பதினைந்து நிமிடங்களை விடக் குறைந்த நேரத்திலேயே எண்ணெய் வெண்மையாக நீர்த்து விடுகிறது. பொறுமை இல்லாமல்

வேகமாகக் கொப்பளித்தால் இன்னும் குறைந்த நேரத்தில் கூட நீர்த்து விடக்கூடும். உமிழ்நீர் குறைவாக ஊறுபவர்களுக்கு நுரைத்து நீராவதற்கு அதிகநேரம் பிடிக்கிறது. அத்தோடு பொறுமையாக, நினைவுவரும்போது கொப்பளித்தாலோ, வாயில் எண்ணெய் விட்டுக் கொண்டு கொப்பளிக்காமல் ஏனோதானோவென இருந்தாலோ நீராவதற்கு அதிகநேரம் பிடிக்கலாம்.

பல பேருக்கு பதினைந்து இருபது நிமிடங்களிலேயே எண்ணெய் வெண்மையாய் நுரைத்து நீர்க்கிறது. அப்படியில்லாமல் அதிக நேரம் பிடிப்பவர்களுக்குப் பார்க்க வேண்டியது எண்ணெய் வெண்மையாய் நுரைத்ததா? இல்லையேல் இன்னமும் மஞ்சளாகவே உள்ளதா? என்பதை. மஞ்சளாக இருக்கும்போது துப்பக்கூடாது. நீர்க்காமல் இருப்பினும் வெண்மையாய் நுரைத்தால் போதும் துப்பிவிடலாம்.

வாயில் உமிழ்நீர் குறைவாக ஊறுகிறதென்றால் அவர்கள் போதுமான நீர் பருகுவதில்லை என்று பொருள். உடலில் போதுமான நீர் இல்லாது போனால் வாய் உலர்ந்து விடுகிறது. தொண்டை கட்டுகிறது. உமிழ்நீர் குறைவாய்ச் சுரக்கிறது. அத்தகையவர்கள் தவறாது போதுமான நீர் பருக வேண்டும். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு மிக அதிக நேரம் செய்யவேண்டி இருப்பவர்கள் இன்னொன்றையும் கூடச் செய்யலாம். கொப்பளிப்பதற்கு இரண்டு மணிநேரம் முன்பு நீர்பருகிப் பிறகு எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். அப்போது குறைந்த நேரத்தில் எண்ணெய் வெண்மையாய் நுரைத்து நீர்க்கிறது.

கேள்வி: நான் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பதை காலையில் பல்துலக்குவதற்கு முன்பு செய்து வருகிறேன் நீங்கள் எழுதிய கட்டுரைகளில் ஒரு முறை பல் துலக்குவதற்கு முன்பு என்றும் மற்றொரு முறை பல்துலக்கிய பின்பு என்றும் எழுதியுள்ளீர்கள். எது சிறந்தது?

- ராமேஷ்வரி, தணுக்கு

பதில்: எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பதைப் பல்துல்க்குவதற்கு முன்பு செய்தாலும் பின்பு செய்தாலும் ஒன்றே. வேறுபாடு இருக்காது. நீங்கள் விரும்பியபடி செய்யலாம்.

கேள்வி: எண்ணெய்க் கொப்பளிப்புச் செய்பவர்களுக்குப் புகைபிடிப்பதன் காரணமாகப் பலன் கிடைப்பது தாமதப்படுமா?

- சுனில், பந்தரு.

பதில் : எண்ணெய் மருத்துவம் செய்துகொண்டே புகை பிடிப்பதன் காரணமாகப் பலன்களில் வேறுபாடு உள்ளது. ஏனெனில் நோய் தீர்க்க மருந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே நோய் மிகுக்கக் கூடிய காரியத்தைச் செய்தால் எப்படி?

கேள்வி: எண்ணெய்க் கொப்பளிக்கும் போது பற்களை நெருக்கி வைத்துச் செய்ய வேண்டுமா?

- சுனீதா, மதனபள்ளி.

பதில்: பற்களை நெருக்கி வைத்துச் செய்யவேண்டியது தேவையற்றது. தளர்ச்சியாக வைத்துக் கொண்டு செய்யுங்கள்.

கேள்வி: எனக்கு இருபத்தி ஐந்து வயது. தூசி ஒவ்வாமை உள்ளது. தூசி நிறைந்த காற்றைச் சுவாசிக்கும் போது இருமலும் களைப்பும் உண்டாகிறது. சில பொருள்களை உட்கொண்டால் மார்பிலும் முதுகிலும் கண்களிலும் நமைச்சல் தோன்றுகிறது. சளியும் தும்மலும் இருந்துகொண்டே உள்ளன. என் தந்தையாருக்கு அவருடைய இருபத்து மூன்றாம் வயதிலிருந்து வயிற்று உப்புச நோய் உள்ளது. இதுவே என் நிலைமையும். உங்கள் கட்டுரைகளைப் படித்து ஒரு மாதகாலமாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். நான் இப்படி எத்தனை நாள்களுக்குச் செய்ய வேண்டும்? புலால் உணவு சாப்பிடலாமா? என் முகத்தின் மீது அம்மை நோயின் தழும்புகள் உள்ளன. அவை மறையுமா? சூரிய காந்தி எண்ணெயைக் கொப்பளித்து வருகிறேன். இதனால் குறையாவிட்டால்வேறு எதனால் செய்ய வேண்டும்?

- என் அஷோக் குமார், வரங்கல்.

பதில்: தும்மல் உடனே குறையும். அதன் பிறகு சளி, இருமல் குறையும். வலிகள் கூட அவ்வாறே படிப்படியாக வயதைப் பொறுத்து உடல்நலத்தின் நிலையைப் பொறுத்துக் குறைகின்றன. தூசி ஒவ்வாமை காரணமாக வரும் இருமல், களைப்பு முழுமையாக அகல்வதற்கு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து கொண்டே உடல்நல நெறிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். உடற்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் முக்கியம். அவற்றையும் பின்பற்றினால் உங்கள் களைப்பு, இருமல் விரைவில் அகலும். அகலும் வரை எண்ணெய் மருத்துவத்தைச் செய்து கொண்டே இருங்கள். சரியாக இத்தனை நாள்களில் குறையுமென்று கணக்கிட்டுச் சொல்வது கடினம். அவ்வாறே மற்றொருவருக்கு இத்தனை நாள்களில் குறைந்தது. எனவே உங்களுக்குக் கூட அத்தனை நாள்களில் குறையும் எனச் சொல்லும் பொதுமைப் படுத்துவது கூட நல்லது இல்லை. உடல்கூற்றினைப்

பொறுத்து, உடல்நல, உடல்நலமற்ற நிலைமைகளை நோய்கள் குறையும் கால அளவு சார்ந்துள்ளது. உணவுமுறை ஒன்றே. உங்கள் உடல் நிலைக்குச் சரியானவை எவையாக இருப்பினும் உண்ணலாம். பிடிக்காதவற்றை விட்டு விடுங்கள். அம்மைத் தழும்புகள் போவதற்கு ஓராண்டு பிடிக்கலாம். சூரியகாந்தி எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். மாற்றவேண்டிய தேவை இல்லை. உங்களுக்கு ஐயமாக இருந்தால் மாற்றிப் பாருங்கள். என்வயது 64 ஆண்டுகள். நானும் 44 ஆண்டுகளாகத் தும்மல், சளி, ஒவ்வாமைகளால் துன்பப்பட்டேன். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய மூன்று நாள்களில் தும்மல் மறைந்தது. நான் விழித்தெழுவதே தும்மலுடனும் சளியுடனும் தான். இரவு நேரம் என்று மட்டுமில்லை. எப்போது தூங்கி எழுந்தாலும் தவறாமல் தும்மல் வரும். எண்ணெய் மருத்துவத்தால் அந்தச் சளியும் ஒவ்வாமையும் கூடக் குறைந்தன. இவை முழுவதுமாக விலகுவதற்கு ஒன்பது மாதங்கள் பிடித்தன.

முதலில் இத்தும்மலும், சளியும், ஒவ்வாமையும் இணைந்து என்னை களைப்புக்குட்படுத்தின. அத்தகைய களைப்பினால் 24 ஆண்டுகள் துன்பப்பட்டேன். எல்லா வகையான மருந்துகளையும் பயன்படுத்தினேன். தற்காலிகமான பலன்தான் கிடைத்தது. பெங்களூரில் இருக்க முடியாமல் குண்டூருக்கும் ஐதராபாத்துக்கும் சென்று காலம் கழிக்கலானேன். 1993 ஜனவரியில் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கிய பிறகு களைப்பு கட்டுக்கடங்கி பெங்களூரை விட்டுச் செல்ல வேண்டிய தேவை எழவில்லை. ஒன்பது மாதங்களில் களைப்பு முழுவதுமாக அகன்றது என்றெண்ணிக் கொண்டிருந்தபோது மீண்டும் ஒரு வாரம் களைப்பு மிகுதியாகத் தோன்றி, பிறகு மறைந்தன. இப்போது அறவே கிடையாது. உடல்நலம் உள்ளவர்களுக்குக் கூட ஒவ்வாமையோடு எத்தகைய எதிர்விளைவும் வரக்கூடும். அது நோய் அல்ல. ஆனால் நாள்தோறும் களைப்போ மற்றொரு எதிர்விளைவோ வந்து கொண்டேயிருந்தால் அப்போது உடல் நலமில்லாதது போலத்தான். எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பால் ஒன்பது மாதத்திலிருந்து பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களும் அகன்ற பின்னர் களைப்பு அறவே வராது. ஒவ்வொரு நாளும் உடற்பயிற்சி செய்து உடல்நலநெறிமுறைகளைப் பின்பற்றினால் களைப்பு விரைவில் அகன்றுவிடும்.

முகத்தின் மீது உள்ள மச்சங்கள், உடல் மீது மருக்கள், அம்மைத் தழும்பு, முகப்பருக்கள், காயங்கள், அடிப்பட்டதனால் ஏற்பட்ட தழும்புகள், தீயினால் ஏற்பட்ட தழும்புகள், இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாததால் தோலின் மீது சில இடங்களில் கறுப்பாக மாறிய மச்சங்கள், இவை தவிர

தோல் நோய்கள் எண்ணெய் மருத்துவத்தால் காணப்படாமற் போய் உடல் முழுவதும் ஒரே நிறமாக மாறுகிறது. இம் முழு மாறுதல்கள் மிகவும் படிப்படியாக நிகழ்ந்து ஓர் ஆண்டுக்குள் முழுமை பெறுகின்றன. மருத்துவத்தால் காணப்படாமற் போய் உடல் முழுவதும் ஒரே நிறமாக மாஜுகிறது. இம் முழு மாறுதல்கள் மிகவும் படிப்படியாக நிகழ்ந்து ஓர் ஆண்டுக்குள் முழுமை பெறுகின்றன.

இவையனைத்தும் என்னுடைய தனிப்பட்ட அனுபவம், எனக்குத் தெரிந்தவர்களுடைய அனுபவங்கள், எனக்குக் கடிதங்கள் எழுதுகின்றவர்களுடைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் சொல்லுகிறேன். எத்தகைய தோல் நோயானாலும் எண்ணெய் மருத்துவத்திற்குத் தோற்றுவிடுகிறது. எனவே எழில்மிகு தோற்றத்துக்கு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுங்கள்.

கேள்வி: நான் ஒரு மாதமாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். வாயில் கொப்பளிக்கும் போது ஒரு சொட்டு எண்ணெயாவது தவறுதலாக வயிற்றுக்குள் சென்றால் அது நஞ்சைப்போல் பணிபுரிகிறது என்றும் அதனால் உடல்நலம் சீர்கேடடைகிறது என்றும் எனது மாமா ஒருவர் எச்சரித்தார். அது உண்மையா? இந்த ஐயப்பாட்டுடன் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யவேண்டுமென்றால் விருப்பமில்லாமல் உள்ளது. எனது ஐயத்தைப் போக்குங்கள்.

- திருமதி. ஸ்வர்ணகுமாரி, ஐதராபாத்.

பதில்: உங்கள் மாமா அவர்கள் கூறியது சரியன்று. அதனை நம்பாதீர்கள். இந்த மருத்துவத்திற்கு நாம் பயன்படுத்துகிற எண்ணெய் வழக்கமாக வீடுகளில் காய்கறி சமைக்கப் பயன்படுத்தும் எண்ணெயே. அவ்வாறே உமிழ்நீர் நமது உடலில் ஒரு பாகம். உணவு வழியாக நாளும் வயிற்றுக்குள் சென்றபடியாக உள்ளது. ஆனால் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்புச் செய்யும்பொழுது இவ்வெண்ணெய் மற்றும் உமிழ் நீர்க்கலவையுடன் பாக்டீரியாகவும் உடல்நலத்துக்குக் குந்தகமான சில பொருள்களும் கலக்கின்றன. அதனால்தான் அவற்றை உமிழ்ந்து விடுகிறோம். இவற்றில் ஒன்றிரண்டு துளிகள் ஆகட்டும், பாதி அளவாகட்டும், இல்லையேல் முழுவதையும் தவறுதலாக விழுங்கினால் ஒரு முறை வாந்தி எடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் ஒரு முறை வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம். அவ்வளவுதானே தவிர அதனால் பொதுவான உடல்நலத்துக்கு எந்தக் கேடும் இல்லை.

கேள்வி: நான் ஐந்தாறு நாள்களாக எண்ணெய் கொப்பளித்து வருகிறேன். என் வயது பன்னிரண்டு. எண்ணெய் மருத்துவத்தைச் சிறுவர்கள் கூடச் செய்யலாமா? எனக்கு ஏழெட்டு மாதங்களாக ஒரு மாதிரியான முழங்கால் வலியுள்ளது. ஓமியோ மருந்து பயன்படுத்தியும் குறையவில்லை.

- வி. கிரார்கிரேகா, ஐதராபாத்.

பதில்: கொப்பளித்துத் துப்பமுடிந்தவர்கள் எவராயினும் பிள்ளைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எந்த வயதினராக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் ஆணாக இருந்தாலும் அனைவரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாம். செய்வது உடல் நலனுக்கு மிகவும் நல்லது. எனவே, நீ எண்ணெய்கொப்பளிப்பு செய்யலாம். எட்டு வயதுள்ள என் பேரன் செய்து வருகிறான். தினமும் வரும் இருமல், சளி நீங்கி, உடலும் தோலும் நன்றாக உள்ளன. மேலும் உனது கடிதத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளதைப் பார்த்தால் நீ மிகவும் குறைவாக நீர் பருகுகிறாய் என்பது தெரியவருகிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதோ கிடையாது. காலையிலும், மதியத்திலும், மாலையிலும் ஓரிரண்டு குவளை அளவுக்கு நீர் தவறாமல் குடி. நன்றாக விளையாடு, நாள்தோறும் வாழைப்பழமோ வேறு ஏதேனும் ஒரு பழமோ தவறாமல் சாப்பிடு. உனக்கிருக்கும் முழங்கால் வலி தவறாமல் குறைந்துவிடும். நீ நன்றாக விளையாடி உற்சாகத்துடன் இருந்தால் உன் அன்னையும் தந்தையும் எவ்வளவோ மகிழ்வார்கள்.

கேள்வி: என் வயது ஐம்பத்தைந்து ஆண்டுகள். கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக எனக்கு இரத்த அழுத்தம், இரண்டரை ஆண்டுகளாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை, சிறுநீரில் சர்க்கரை உள்ளது. எம்.டி.படித்த மருத்துவர் அறிவுரையின்படி இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருந்துகள் பயன் படுத்துகிறேன். தற்போது (5.8.94) இரத்த அழுத்தம் இயல்பாக உள்ளது. இவ்வாண்டு மார்ச் மாதம் முதல் நாளிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணெய் கொப்பளித்து வருகிறேன். இதனைத் தொடங்கிய பின்னர் பத்துநாட்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரை நோய்க்கு ஆயுர்வேத மருந்துகள் பயன்படுத்தினேன். பதினொன்றாம் நாள் சிறுநீர் ஆய்வு செய்து பார்த்ததில் இலைப் பச்சை நிறம் இருந்தது. அதன் பின்னர் எத்தகைய மருந்தும் பயன்படுத்தவில்லை. மீண்டும் பத்து நாள்களில் ஆய்வுசெய்து பார்த்ததில் சர்க்கரை அளவோடு இருந்தது. எனது ஐயப்பாடு என்னவென்றால் (1) மருந்துகள் பயன்படுத்தாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்வதனால் இரத்த அழுத்தம் கூடக் குறைகிறதா? (2) இம்மருத்துவத்தினால் பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

- கஞ்சர்ல நாகேஸ்வர ராவ்,
தந்தம்பள்ளி, கம்மம் மாவட்டம்.

பதில்: (1) எண்ணெய் கொப்பளித்து வருவதால் மருந்துகள் இல்லாமல் இரத்த அழுத்தம் கூடக் குறைகிறது. (2) இம் மருத்துவத்தின் காரணமாகப் பக்க விளைவுகள் இரா. ஆனால் நோய் குறையும் சமயத்தில் எதிர்விளைவு (நோய் அதிகமாகிறதென்னும் அச்சம்) சிலருக்கு வரக்கூடும்.

கேள்வி: எனக்கு இடது காதின் கீழ்ப்பாகத்தில் வெள்ளை மச்சம் உள்ளது. இது எண்ணெய் மருத்துவத்தால் குறைந்து போகுமா? கொஞ்சம் பருமனாக உள்ளவர்கள் இம்மருத்துவத்தால் பருமன் குறைவார்களா? ஏதேனும் பத்தியம் இருக்கவேண்டுமா?என் குழந்தையின் வயது ஏழு. அவ்வப்போது தடுமன் பிடிக்கிறது. குழந்தைகளைக் கூட எண்ணெய் கொப்பளிக்கச் சொல்கிறீர்களா?

- சந்தலூரி வேணுகோபால ராவ், அயிலவரம்.

பதில்: உங்கள் குழந்தையால் கொப்பளித்துத் துப்ப முடிந்தால் தவறாமல் செய்வியுங்கள். தடுமன் குறைந்து போகும். உடல்நலம் நன்றாகவே இருக்கும். தோலின் மீது வரும் மச்சங்கள் வெளுப்பானவை யானாலும் கருப்பானவையானாலும் குறைந்து போகும். குறைந்தவை மீண்டும் வராமல் இருக்க வேண்டுமென்றால் சில மாதங்களாவது எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யவேண்டும். பருமன் குறைய வேண்டுமென்றால் குறைந்தது ஏழெட்டு மாதங்கள் செய்ய வேண்டும். மிகவும் படிப்படியாக குறைகின்றன. அதற்குத் தக்க உணவும் உடற்பயிற்சியும் கூட தேவை.

கேள்வி: எண்ணெய் கொப்பளித்து வருவதால் உடல் தொடர்பான நோய் தவிர, பயம், கவலை, குற்ற உணர்வு போன்ற மனம் தொடர்பான நோய்கள் கூடக் குறையும் வாய்ப்பு உள்ளதா? இதற்கு நல்லெண்ணெயையே பயன்படுத்தலாமா? நான் ஐந்தாண்டுகளாக ஒவ்வாமையாலும் தும்மலினாலும் துன்பப்படுகிறேன். எந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினாலும் குறையவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவத்தால் எத்தனை நாள்களில் குறையும்?

- ஏ. ஸ்ரீனிவாஸுலு, கடப்பா.

பதில்: எண்ணெய் மருத்துவத்தைத் தூய்மை செய்யப்பட்ட நல்லெண்ணெய் கொண்டு செய்து நல்ல பலன்கள் அடைந்தவர்களை எனக்குத் தெரியும். எனவே அவ்வெண்ணெயைக் கூடப் பயன்படுத்தலாம். காலை எழுந்ததுமே வரும் தும்மல் காரணமாக நான் நாற்பத்து நான்கு ஆண்டுகள் துன்பப்பட்டேன். எண்ணெய் மருத்துவத்தால் மூன்றே நாள்களில்

அவை குறைந்து விட்டன. நாள் முழுவதும் தும்மலினால் துன்பப்பட்டவர்களின் தும்மல் சில நாள்களில் குறைந்து விட்டன. உங்கள் தும்மலும் விரைவிலேயே குறைந்துவிடும். எண்ணெய் கொப்பளியுங்கள்.

எண்ணெய் மருத்துவத்தால் உடல்நலம் மேன்மை அடைந்து மன அமைதி கிடைக்கிறது. அதன் காரணமாகப் பயம், கவலை, எரிச்சல் போன்றவை விலகி விடுகின்றன. அதில் ஐயம் ஏதுமில்லை. ஆனால் அனைத்து வகையான மனநோய்களும் குறைகின்றன எனச் சொல்ல இயலவில்லை.

கேள்வி: என் வயது அறுபத்தி இரண்டு. சுமார் நான்கு மாதங்களாக எண்ணெய் கொப்பளித்து வருகிறேன். என் எடை 86 கிலோகிராமிலிருந்து 84 கிலோகிராம் அளவுக்குக் குறைந்தது. ஈசனோஃபிலியா சற்று குறைந்தாலும் மீண்டும் அப்போதைக்கப்போது காணப்படுகிறது. முக்கியமாக முழங்கால் வலி இதுவரையிலும் கொஞ்சம் குறைந்தாலும் ஆறேழு நாள்களாக மிகவும் அதிகமாகியது. இதற்கு முன்பு மலச்சிக்கல் இருக்கும். இப்போது பரவாயில்லை. எனக்கு வாயுத்தொல்லை, கொஞ்சமாக இரத்த அழுத்தம் உள்ளது. முழங்கால் வலி, இரத்த அழுத்தம், வாயுத்தொல்லை, எடை ஆகியவை குறைவதற்கு இன்னும் எவ்வளவு காலம் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமோ சொல்லுங்கள்.

- ஜி.வி.ஜி. கிருஷ்ணா, ஜர்னலிஸ்ட், சென்னை.

பதில்: கிருஷ்ணா அவர்களின் வயது காரணமாக நோய்கள் விரைவில் குறையா. உங்களுக்கிருக்கும் இரத்த அழுத்தம், முழங்கால் வலிகள் முழுமையாகப் போவதற்கு ஆறுமாதங்கள் பிடிக்கலாம். ஆனால் எடை குறைவதற்கு ஓர் ஆண்டு பிடிக்கலாம். உடல்நல நெறிமுறைகள் கட்டுரை படித்து அதில் சொல்லப்பட்ட செய்திகளைப் பின்பற்றுங்கள். எண்ணெய் மருத்துவத்தோடு போதுமான உடற்பயிற்சியும் செய்யுங்கள். உடலிற்குத் தேவையான அளவு நீர் பருகுங்கள். நார்ப் பொருள்கள் உள்ள உணவு உட்கொள்ளுங்கள். அப்போது அனைத்தும் அகலும். உண்மையான உடல்நலம் என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்கே அனுபவத்தில் தெரியவரும். நானும் என் மனைவியும் ஓராண்டு எட்டு மாதங்களாக முறை தவறாது எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறோம். எனக்கு 65 ஆண்டுகள். என் மனைவிக்கு 58 ஆண்டுகள். இவ்வயதில் நாங்கள் முழு உடல்நலத்துடன் உள்ளோம்.

கேள்வி: பற்கள் அனைத்தும் விழுந்துவிட்ட பிறகு கட்டும் பற்களைக் கட்டிக் கொண்ட முதியோர்கள் எண்ணெய் கொப்பளித்து வரலாமா? செய்யலாம் என்றால் பற்களைக் கழற்றிவிட்டுச் செய்யவேண்டுமா? இல்லையேல் கட்டிய பற்களோடேயே செய்யலாமா?

- ட்டி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, பெனுமத்சா.

பதில்: பற்கள் இல்லாவிட்டால் எண்ணெய் கொப்பளிப்பது சற்றுக் கடினமாக இருக்கும். அதனால் கட்டிய பற்களை வைத்துக் கொண்டே செய்யுங்கள். ஆனால் எண்ணெயைத் துப்பிய பிறகு, கட்டிய பற்கள் வாயில் இருக்கும்போதே வாய், பற்களைச் சுத்தமாகக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு பற்களைக் கழற்றிவிட்டு இன்னொரு முறை வாயையும், பற்களைத் தூய்மையாகுமாறு கழுவுங்கள். கட்டிய பற்கள் இல்லாமல் பொறுமையாகக் கவனத்துடன் செய்ய இயலும்.

கேள்வி: எண்ணெய் மருத்துவம் உடல்நோய்க்கு மட்டுமா? மனநலத்திற்குப் பயன்படாதா? ஏனென்றால் என் அன்னை மனநோயால் துன்பப் படுகிறார். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தால் ஏதாவது குறையுமா?

- எம். வி. ஷிவய்யா, ஸஞ்சமால்.

பதில்: எண்ணெய் மருந்துவத்தை உடல்தொடர்பான நோய் களுக்காகச் செய்து வந்தால் மனம்தொடர்பான பயம், கவலை, எரிச்சல் முதலியவை குறைகின்றன. அதனால் தான் நோய்களை சிந்தையும் உடலும் சார்ந்தது என்கிறார்கள். அதாவது உடல் தொடர்பானவை மனத்திற்குள்ளும், மனம் தொடர்பானவை உடலிற்குள்ளும் மாறுதல்களை உண்டாகுமாறு செய்கிறது. அதனால் உங்கள் அம்மாவை எண்ணெய் கொப்பளிக்க வையுங்கள்.

கேள்வி: என் வயது அறுபத்தேழு ஆண்டுகள். மூன்று ஆண்டுகளாக கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோயால் துன்பப்படுகிறேன். மருந்துகள் உட்கொண்டு வருகிறேன். கொஞ்சமும் குறையவில்லை. நன்றாக வெளிப்பட்டுக் காணப்படுகிறது. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யச் சொல்கிறீர்களா? குறையுமா?

- கெ. துகம்மா, டங்குட்டூரு.

பதில்: நீங்கள் காலையில் எழுந்ததுமே ஒருமுறை, இரவு உணவு உட்கொள்ளும் முன்னர் இரண்டாவது முறை ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணெய் கொப்பளியுங்கள். இரண்டு, மூன்று மாதங்களில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

முழுவதுமாகப் போவதற்கு ஓா ஆணடு பிடிக்கலாம். மருந்துகளால் பயன் விளையவில்லை என்பதால் அவற்றை விட்டு விடுங்கள். அவசரம் ஏற்பட்டால் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய மருத்துவர்கள் கூறிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய் மருத்துவத்தை மட்டும் விடாமல் செய்யுங்கள்.

கேள்வி: நான் விரைவிலேயே எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணியிருக்கிறேன். ஆனால் அலுவலகப் பணிகளின் பொருட்டு நான் வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று தங்க வேண்டியுள்ளது. அதனால் வாரம் பத்து நாட்களுக்கு எண்ணெய் கொப்பளிப்புச் செய்வதற்கு இயலாது. இதனால் ஏதேனும் சிக்கல்கள் உள்ளனவா?

- பி. ராஜாராவ், ராஜமண்ட்ரி.

பதில்: எண்ணெய் கொப்பளிப்பதால் உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களும் நோய்க்குக் காரணமான நுண்ணுயிரிகளும் அப்புறப்படுத்தப் படுகின்றன. செய்யாதபோது அப்பணி நிகழாது. அவ்வளவுதானே் தவிர கொஞ்சம்கூடச் சிக்கலோ கேடோ இருக்காது. நீங்கள் பிற இடங்களுக்குச் செல்லும்போது புட்டியில் எண்ணெய் எடுத்துச் சென்று அங்கும் மருத்துவத்தைத் தொடரலாம். மனமிருந்தால் வழியுண்டு இல்லையா?

கேள்வி: என் அன்னை வயது நாற்பத்தைந்து. அவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தமும், இதயத் தொடர்பான சிக்கல்களும் உள்ளன. எனது தந்தையார் சர்க்கரை நோயாளி. இவ்வயதுகாரர்கள் கூட எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யும்போது வழக்கமான மருந்துகளைப் பயன் படுத்தலாமா?

பதில்: எண்ணெயைக் கொப்பளித்துத் துப்ப முடிந்தவர்கள் எவரேனும் செய்ய இயலும். வயது ஒரு தடையல்ல. இடையில் நிறுத்திவிட்டால் ஒன்றும் ஆகிவிடாது. ஆனால் குணமடையும் நிகழ்வு நடைபெறாது. உடல் இருக்கும் நிலையிலேயே இருக்கும். அவ்வளவுதான். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தும் உணவில் கொழுப்புப் பொருட்களைக் குறைத்தும் பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகளாலான பச்சடிகள் நார்ப்பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொண்டும் நாள்தோறும் ஒரு மணிஅளவுக்கு உலாவுதலும் செய்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம், இதயம் தொடர்பான சிக்கல்கள், சர்க்கரை நோய் ஆகியவை குறைகின்றன.

கேள்வி: எனக்கு வயது நாற்பத்தைந்து ஆண்டுகள். கடந்த ஆகஸ்டு பதினைந்தாம் தேதியிலிருந்து எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன்.

எனக்குக் குளிர்ச்சி ஒவ்வாமை உள்ளது. அப்போதைக்கப்போது தும்மலும் வருகின்றது. தலைவலியும் வருகிறது. இம்மருத்துவத்தினால் இவை இரண்டும் சிறிதளவு குறைந்தனவே தவிர முழுவதுமாகக் குறையவில்லை. ஆனால் கால் விரலில் வெண்மையாக மாறிய நகம் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியது. என் தோலில் சிறிதளவு மாறுதல் வந்ததைக் கவனித்தேன். இரவு நேரத்தில் நல்ல தூக்கம் வருகிறது. பசி நன்றாக எடுக்கிறது. எனக்குச் சில சந்தேகங்கள் உள்ளன. பதில்களை அளியுங்கள்.

- பி. கிருஷ்ணா ராவ், விரிவுரையாளர், திருப்பதி.

கேள்வி:1 ஒவ்வாமை அகலவேண்டுமானால் எத்தனை நாள்கள் எண்ணெய் கொப்பளித்து வர வேண்டும்?

பதில்: ஒன்பது மாதங்கள் முதல் ஓர் ஆண்டு வரை செய்ய வேண்டும். இத்துடன் உடற்பயிற்சியும் செய்து வந்தால் விரைவில் அகன்று விடும்.

கேள்வி:2 எண்ணெய் கொப்பளிக்கும்போது பத்து நிமிடங்கள் ஆகும்போதே வாய் நிரம்பிப்போய்த் துப்ப வேண்டும் போலிருக்கிறது. அப்படிச் செய்வதனால் பயன் உண்டா?

பதில்: அவ்வாறு சிலபேருக்கு நேரிட்டது. அனைவருக்கும் நேரிடும் என்று சொல்லமுடியாது.

கேள்வி: நீங்கள் கூறியபடியேஎண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். ஓர் ஆண்டு முடிவடைந்தது. உடல் நிலை மேம்பாடடைந்தது. இயல்பான உடல்நலம் நன்றாக ஆகியது. உடல் வெப்பம் தணிந்தது. சிறுநீர் தொடர்பான நோய், வெண்மையான மச்சங்கள், முழங்கால் வலி பெருமளவுக்குக் குணமாகின. உறக்கம் நன்றாகவே வருகிறது. பசி எடுக்கிறது. நீங்கள் சொல்லியபடியே உலாவி வருகிறேன். இரத்த அழுத்தம் குறைந்ததே தவிர மீண்டும்அதிகரிக்கும் என்னும் எண்ணத்தோடு தினமும் ஒரு இரத்த அழுத்தம் குறைப்பதற்கானமாத்திரை பயன்படுத்துகிறேன். அதனால் கெடுதல் இல்லை அல்லவா? ஓர் ஆண்டு முடிந்தபிறகும் எண்ணெய் மருத்துவத்தைத் தொடரலாமா?

- கெ. கோட்டையா, சத்தெனபள்ளி.

பதில்: அதிகரிக்கும் என்று பயந்து மாத்திரைகள் பயன்படுத்துவது எதற்காக? இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தே இருக்கும். குறைந்திருந்தால் மாத்திரைகளை விட்டு விடுங்கள். ஓராண்டு

முடிந்திருந்தால் நோய்கள் இன்னமும் இருந்தால் மருத்துவத்தைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டால் வாரம் ஒருமுறை செய்யுங்கள்.

முதல் கேள்வி: எனக்கு வயது இருபத்து மூன்று ஆண்டுகள். திருமணமாக வில்லை. என்தலையில் பொடுகு உள்ளது. அதன் காரணமாக முடி பெருமளவில் கொட்டிப் போயிற்று. தலைக்குத் தேய்த்து குளித்தாலோ தலை வாரினாலோ கத்தைக் கத்தையாக முடி கொட்டிப் போகிறது. வெறுமனே தலையில் கையை வைத்தாலும் நான்கைந்து முடிகள் கைக்கு வருகின்றன. என்னை அனைவரும் ஏளனம் செய்கிறார்கள். வெளியில் தலைக்காட்ட முடியாமல் உள்ளேன். ஒவ்வொரு கணமும் முடியைப் பற்றி கவலைப் படவும் சிந்திக்கவும் செய்கிறேன். எனக்கு பொடுகு போகுமா? தலைமுடி மீண்டும் வளருமா?

- மதுசூதன், கரீம்நகர்.

இரண்டாம் கேள்வி: என்வயது இருபது. கடந்த ஏழெட்டு ஆண்டுகளாக என் முடியில் வளர்ச்சி காணப்படவில்லை. அத்தோடு முடிகளனைத்தும் வெடித்துப் போய் உள்ளன. மிக விலையுயர்ந்த எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தினேன். பலன் இல்லை. முடிவளராமை உடல் நலக்குறைபாடு அல்லவா? மச்சங்கள், முகப்பருக்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்கும் திறன் எண்ணெய் மருத்துவத்திற்கு இருக்கும் போது முடி பெருகுவதற்கும் அது உதவி செய்ய முடியுமென்ற ஆசையினால் இக்கடிதம் எழுதுகிறேன். என்ன செய்தி என்று தெரிவியுங்கள். என்தலைமுடி குட்டையாக உள்ளது. நன்றாக இல்லை என்னும் உணர்வோடு நாலுபேர் நடுவில் நடமாடுவதற்கு வெட்கமாக உள்ளது. என் தலையில் பொடுகுகூட அதிகமே. இவற்றுக்குத் துணையாக எனக்கு மூக்கின் மேலும் அதைச்சுற்றியும் கருப்பு மச்சம் உள்ளது. கண்களின் கீழ் கண் இமைகள் கருப்பாக உள்ளன. கனமான தொப்பை. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தால் தொப்பை குறையுமா? எனது சிக்கல்கள் தீர்வதற்கான வழியைக் காண்பியுங்கள்.

- விமல, ஐதராபாத்.

மூன்றாம் கேள்வி: என் அத்தையின் வயது ஐம்பத்துமூன்று. இரண்டு மாதங்களாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறார்கள். வாயுத் தொல்லை, பாத வெடிப்பு போன்றவற்றில் பெரும் மாற்றம் காணப்படுகிறது. ஆனால் இச்சமயத்தில் தலைமுடி மிகவும் கொட்டிப் போகிறது. இவ்வயதில் முடி கொட்டிப் போனால் மறுபடி வளராது எனப் பயந்து எண்ணெய் மருத்துவத்தினை நிறுத்திவிட்டார்கள். எண்ணெய்

கொப்பளிப்பதால் முடி கொட்டிவிடுமா? கொட்டி விட்டாலும் மறுபடியும் புதிய முடி வளர்ந்து வருமா?

- வி. கிருஷ்ணா ரெட்டி,
மயவு. ராமா னைல் தேலப்ரோலு,
கிருஷ்ணா மாவட்டம்.

நான்காவது கேள்வி: என்வயது ஐம்பது. நான்கு மாதங்களுக்கு முன்பு பத்தே நாள்களுக்கு மட்டும் தினமும் ஒரு முறை வீதம் எண்ணெய் கொப்பளிப்பு செய்தேன். அப்போது என்தலையில் அடர்த்தியாக இருந்த முடி கொட்டிப் போகத் தொடங்கி ஏழு நாட்களில் முழுவதுமாகக் கொட்டி விட்டது. மருத்துவர் அறிவுரையின்படி மருந்துகளை உட் கொண்டேன். தற்போது மீண்டும் முடி பெருகிற்று. இப்போது நான் எண்ணெயை மாற்றி மீண்டும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யலாமா? வேண்டாமா? உங்கள் அறிவுரையை எதிர் நோக்கியுள்ளேன்.

பதில்: முடி அழகாக, அடர்த்தியாக, கருப்பாக பளபளப்போடு இருக்க வேண்டுமென்று அனைவரும் விரும்புகிறார்கள். அதற்காகவே அதனை வளர்ப்பதற்கு, ஊட்டம் கொடுப்பதற்கு நன்றாகச் சீவிக் கொள்வதற்குப் பலரும் நாள்தோறும் எவ்வளவோ நேரம் செலவழிக்கிறார்கள். முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது தோலில் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருந்தால் முடிக்குத் தகுந்த ஊட்டம் ஏற்பட்டு முடி நன்றாக அடர்ந்து வளர்ந்து அழகாகப் பளபளப்பாய் இருக்கும். விரைவில் விழுந்துவிடாது. இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாது போனால் தோல் நோய் வருவதோடு கூட முடி கொட்டுவது, தடித்திருப்பது, முனையில் வெடிப்பது, நரைப்பது, விரைவில் கொட்டி விடுவது ஆகியவை உண்டாகின்றன. பொடுகு வருவதற்குத் தலைத் தோலில் இரத்த ஓட்டம் நன்றாய் இல்லாது போவதே காரணம். எண்ணெய் தடவிக் கொள்வதன் காரணமாக இரத்த ஓட்டம் மேன்மைப்படக் கூடும். ஆனால் அதனால் மட்டுமே முடிவளராது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு செடியின் இலைகள், கிளைகள் காய்ந்து போவதற்குக் காரணம் அவற்றின் வேர்களுக்கு நீர் இல்லாமற் போவதுவே. அந்நிலையில் இலைகள் மீது நீர் தெளித்த மாத்திரத்தில் காய்ந்த இலைகள் பச்சையாக மாறாது. தலைமுடியும் அப்படித்தான்.

எண்ணெய் மருத்துவத்தின் காரணமாகத் தோலின் இரத்த ஓட்டம் மேம்பாடடைகிறது. இது எப்போது சரியான இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புகிறதோ அப்போதிலிருந்து முடி அதிகமாகக் கொட்டுகிறது; பெருகுகிறது, வளர்ச்சி பெறுகிறது, பொடுகு கூட அகலுகிறது.

இவையெல்லாம் முறையாக நிகழ்வதற்குக் கொஞ்ச காலம் பிடிக்கிறது. இல்லாது போனால் முன்னதாகச் சில முடிகள் கொட்டிப் போவதற்குக் காரணம் அவை வலிவிழந்து இருப்பதே. வலிவிழந்தவை கொட்டிவிட வேண்டிய முடிகளே. காய்ந்து போன இலைகள் கொட்டிவிட வேண்டியதே. சரியான ஊட்டம் இல்லாமல், வலிமை இல்லாமல் நலிவுற்ற முடிகள் கொட்டிப் போவதிலிருந்து தப்பவியலாது. இது ஒரு தடவையாக நிகழ்ந்தாலும், படிப்படியாக நிகழ்ந்தாலும் நிகழவேண்டியதே. பத்து நாள்களில் முடி முழுவதும் கொட்டிப் போனது வேறு ஒவ்வாமை காரணமாகத் தானே தவிர எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பின் காரணமாக இல்லாதிருக்கக் கூடும். எண்ணெய் மருத்துவத்தால் பொடுகு அகல்வது, கொட்ட வேண்டிய முடி கொட்டி, முடி புதியதாக, அடர்த்தியாக, கருப்பாக, நன்றாக வளர்வது திண்ணம். இப்படி நிகழ்வதற்கு அவரவர்கள் உடல்நல நிலைமைகளைப் பொறுத்து, வயதினைப் பொறுத்துக் காலம் பிடிக்கிறது. ஆறிலிருந்து ஒன்பது மாத காலத்திற்குள்ளேயே பலன் அனைவருக்கும் நன்றாகத் தெரிகிறது. எனவே எழில்மிகு கூந்தலுக்கு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுங்கள்.

கேள்வி: ஐயா, எங்களுடையது ஒரு சிறிய குக்கிராமம். பத்திரிகையில் உங்கள் எண்ணய் மருத்துவக் கட்டுரை படித்தேன். என்னோடு இன்னும் சிலரும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமென எண்ணியிருக் கிறார்கள். எங்களில் சிலர் புலால் உணவு உண்பவர்களாகவும் சிலர் சைவ உணவு உண்பவர்களாகவும் உள்ளோம். தயவு செய்து எங்களது ஐயங்களைப் போக்கித் தெளிவுரை வழங்குங்கள்.

(அ) புலால் சாப்பிடலாமா?

(ஆ) இனிப்பு மாவு உணவுகளை உண்ணலாமா?

(இ) எண்ணெய், நெய் போன்றவற்றை உட்கொள்ளலாமா?

(ஈ) இழுப்பு நோய் உள்ளவர்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாமா?

(உ) கருவுற்றிருப்பவர்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாமா?

- ராமு, கடப்பா மாவட்டம்.

பதில்: எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யும்போது வழக்கமாக நீங்கள் உண்ணும் பொருள்களையே உண்ணலாம். தடையோ பத்தியமோ ஏதும் இல்லை. இழுப்பு நோய் உள்ளவர்கள் செய்தால் அந்நோய் மிக விரைவில் குணமடைகிறது. நாள்தோறும் மூன்று முறை உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்னர் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யுங்கள்.

கருவுற்றவர்கள் உடல்நலத்துடன் இருந்தால் பிள்ளைகள் கூட உடல் நலத்தோடு இருப்பார்கள். எண்ணெய் மருத்துவத்தால் வாய் தூய்மையுற்று உடல் நலமுறுகிறது. எனவே கருவுற்றவர்கள் அனைவரும் செய்யலாம். எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யும் காலத்தில் மருந்துகள் தேவைப்படுமானால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். எனவே, நீங்களனைவரும் இம்மருத்துவத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள் நோய்கள் நீர்வதோடு, வருபவற்றைத் தடுக்கும்படியான உடல்நலம் படைத்தவர்களாவீர்கள்.

கேள்வி: நான் கடந்த மாதத்திலிருந்து எண்ணெய் கொப்பளித்து வருகிறேன். எனக்கு சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளது. என்புருக்கிக்காசம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளது.

(அ) நான் எவ்வளவு காலம் செய்யவேண்டும்?

(ஆ) என் மனைவிக்குப் பார்வை சரியாக இல்லை. அவளும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாமா? வேண்டாமா?

- கெ. சூர்யநாராயணா, ராமச்சந்திராபுரம்.

பதில்: அ) உங்களுக்குச் சர்க்கரையும் டி.பி.யும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளதென்கிறீர்கள். உங்களுக்கு அவை அறவே இல்லாமல் போகவேண்டும். தொடர்ந்து இம்மருத்துவத்தைச் செய்துவந்தால் தவறாமல் முன்னேற்றமடைந்து முழுவதுமாக நீங்கிவிடும். முற்றிலும் நீங்கும் வரையிலும் செய்யுங்கள். செய்தால் நல்லதுதானே தவிரக் கெடுதல் ஏதுமில்லை.

ஆ) உங்கள் மனைவியையும் இம்மருத்துவத்தைக் கடைப்பிடிக்கச் செய்யுங்கள். கண் நோய்கள் தவறாமல் குறையும். உடல் நலம் முன்னேற்றம் அடைவதோடு எல்லா நன்மைகளும் கிடைக்கும்.

கேள்வி: உங்கள் கட்டுரையில் தூய்மை செய்யப்பட்ட சூரியகாந்தி எண்ணெய் பயன்படுத்த வேண்டுமென்று குறிப்பிட்டீர்கள். ஆனால் எங்கள் வீட்டில் எவருக்கும் அந்த எண்ணெய் பிடிக்காது. நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்துகிறோம். அவ்வெண்ணெயைக் கொப்பளிக்கலாமா?

- கந்திகொண்ட் குமார், ஐதராபாத்.

பதில்: தூய்மை செய்யப்பட்ட நல்லெண்ணெயைப் பயன் படுத்துங்கள். இல்லாவிட்டால் தூய்மை செய்யப்பட்ட கடலை யெண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். சிறிது காலம் பயன்படுத்திய பிறகு

உங்கள் அனுபவத்தைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

கேள்வி: தூய்மை செய்யப்பட்ட சூரியகாந்தி எண்ணெய் என்றால் என்ன? எங்கே கிடைக்கிறது? இதனைப் பாமாயில் என்கிறார்களா?

இவ்வெண்ணெயை அஞ்சல் மூலம் அனுப்புவீர்களா? அன்புடன் தெரியப்படுத்துங்கள்.

- சி. எஸ். ராமு, திருச்சானூர்.

பதில் : இதனை சூரியகாந்திப் பூவின் எண்ணெய் என்கிறார்கள். இதனைச் சந்தையில் எண்ணெய்க் கடையில் கேட்டால் சொல்வார்கள். பல பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கே தெரிந்திருக்கலாம். கேட்டுப் பாருங்கள். பாமாயில் அல்ல. தூய்மை செய்த எண்ணெயினைப் பயன்படுத்துங்கள். நாங்கள் கூட கடையில் வாங்கித்தான் பயன்படுத்துகிறோம்.

கேள்வி: நான் திறந்த இதய அறுவை மருத்துவம் செய்து கொண்டுள்ளேன். நான் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாமா? வேண்டாமா? இதற்குப் பத்தியம் ஏதாவது இருக்கிறதா? மருந்துகள் பயன்படுத்தி வருகிறேன். எனக்குத் தெளிவுரை வழங்க வேண்டுகிறேன்.

- ஆர். நரசிம்மராவ், ஹஜுர் நதர்.

பதில் : நீங்கள் ஐயம் ஏதுமில்லாமல் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாம். இதய நோய் எது இருந்தாலும் நன்றாகக் குணமடைகிறது. இதனை வெறும் வயிற்றில் தான் செய்ய வேண்டும். அதாவது மூன்று வேளையும் உணவுக்கு முன்பு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து உணவருந்துங்கள். மருத்துவர் சொன்னவாறு உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். மருந்துகளை அவ்வாறே அவர்கள் சொல்லியபடி பயன்படுத்துங்கள். இதனைச் செய்தவாறிருந்தால் உடல் நலம் எப்படி உள்ளது எனத் தெரியவரும். அதைப் பொறுத்து மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதையும் உடற்பயிற்சி எவ்வளவு செய்ய முடியுமென்பதையும் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்பழக்கம் படிப்படியாகப் பணி ஆற்றி உடல் நலத்தை அனைத்து வகைகளிலும் மேம்படுத்தும்.

கேள்வி: என் வயது 64 ஆண்டுகள். இரத்த அழுத்தம், சிறுநீர்ப்பாதையில் நோய்த் தொற்று, ஆங்காங்கே வெள்ளைத் தழும்புகள் உள்ளன. சில நாள்களாக வலது முழங்காலில் வலி உள்ளது. கடந்த அக்டோபரில் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யத் தொடங்கினேன். இரண்டு வேளைகள் செய்து வருகிறேன். இரத்த அழுத்தம் 190/100 லிருந்து 150/ 70 க்குக்

குறைந்தது. வெள்ளைத் தழும்புகள் குறைந்து வருகின்றன. முழங்கால் வலி குறையவில்லை. எண்ணெய் மருத்துவத்தைத் தொடரச் சொல்கிறீர்களா? எவ்வளவு காலத்துக்கு? மூன்றாண்டுகளுக்கு முன்பு இடுப்பு எலும்பு உடைந்தது முழு மையாகப் பொருந்தவில்லை. வலியாக உள்ளது. ஊன்று கோல் துணை கொண்டு நடமாடுகிறேன். எண்ணெய் மருத்துவம் இந்நோய்களில் பயன்படுமா? இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருத்துவர் அறிவுரைப்படி நாள்தோறும் இரண்டு டெப்பின் ரிடார்ட் மாத்திரைகள் பயன்படுத்தி வருகிறேன். இப்போது ஒன்று மட்டுமே பயன்படுத்துகிறேன். முழுவதும் விட்டுவிடச் சொல்கிறீர்களா?

பதில் : உங்களுக்கு எண்ணெய் மருத்துவத்தின் பயன்கள் வெளிப்படத் தொடங்கியுள்ளன. ஓர் ஆண்டு வரை விடாமல் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யுங்கள். மாத்திரை பயன்படுத்துவதை விட்டு விடுங்கள். உடல் நிலையைக் கொண்டு உங்களுக்குத் தேவையெனத் தோன்றும்போது மருத்துவர் அறிவுரையின் பேரில் எந்த மருந்தாகிலும் பயன்படுத்துகள். சிறுநீர்ப்பாதை நோய்த் தொற்று இரண்டு மூன்று மாதங்களில் அகன்று விடும். வெள்ளைத் தழும்புகள் போவதற்கு ஓராண்டு ஆகவேண்டும். மற்றுமுள்ள சிக்கல்களும் அகன்றுவிடும். நீங்கள் எண்ணெய் மருத்துவத்தோடு போதுமான நீர் முறையாகப் பருகுங்கள். கூடியவரை அதிக நேரம் நடந்து பழகுங்கள். இப்பழக்கங்கள் நீங்கள் விரைவில் குணமடைவதற்கு மிக்க உதவியாயிருக்கும். இந்த வயதில் நோய்கள் மிகவும் மெதுவாக படிப்படியாகவே அகலும் என்னும் செய்தி உங்களுக்குத் தெரிந்தது தானே!

கேள்வி : என் வயது 32 ஆண்டுகள். நீண்ட காலமாகத் தும்மல், களைப்பு ஆகியவற்றால் துன்பப்பட்டு வருகிறேன். பல மருத்துவரிடமும் அறிவுரை பெற்று எவ்வளவோ மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினேன். பயன்படுத்தும் காலங்களில் நன்றாக உள்ளது. அதன் பிறகு வழக்கம் போலத்தான்!

- எல். நரசிம்மராவ், வாடபள்ளி.

பதில்: உங்கள் வயது என் வயதில் பாதி. எனக்கு 46 ஆண்டுகளாக இருந்த தும்மல் மூன்று நாள்கள் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்ததுமே நீங்கிவிட்டது. இரைப்பிருமல், நெஞ்சுச்சளி போன்றவை குறைவதற்கு நீண்ட காலம் ஆகிறது. ஓர் ஆண்டுகூட ஆகலாம். ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்புச் செய்யுங்கள். தேவையானால் மட்டுமே மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள். தும்மல் உடனே போய்விடும். இளைப்பு படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும்.

கேள்வி: என் வயது 36 ஆண்டுகள். ஏழு ஆண்டுகளாகச் செதில் படையினால் (psoriasis) துன்பப்படுகிறேன். பார்க்காத இடம், பயன்படுத்தாத மருந்துகள் இல்லையெனச் சொல்லவேண்டும். மச்சங்கள் மீது கொப்புளங்கள் வந்து கொண்டுள்ளன. நான் இச்சமயத்தில் எண்ணெய் மருத்துவம் குறித்துக் கேள்விப்பட்டேன். எனக்குப் பயன்படுமா? அதிகமாகிவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்? இவற்றுக்குப் பத்தியம் இருக்க வேண்டுமா?

- பி. ஜோதி, இப்ராகிம்பட்டணம்.

பதில்: நீங்கள், நாள்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யுங்கள். படிப்படியாகச் செதில்படை கட்டுப்படும். இம் மருத்துவத்தை ஓர் ஆண்டு வரை செய்து வந்தால் முழுவதுமாக அகன்று விடும். இடையில் அதிகரித்தாலும் கவலைப்பட வேண்டாம். அதிக அளவில் நீர் பருகுங்கள். உணவில் பழங்கள் மிகுதியாகச் சேர்க்கவேண்டும். தோல்நோய்கள் விரைவில் போக வேண்டுமானால் இரத்த ஓட்டம் மேன்மை அடைய வேண்டும். இதற்கு நடையை மிஞ்சிய உடற்பயிற்சி இல்லை. இதனைச் செய்து உங்களுக்கு எவ்வாறுள்ளது என்பதை எனக்குத் தெரிவியுங்கள். பத்தியம் இல்லை. பயனற்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாது விடுதலே நல்லது. உங்களுக்கு இதன் பயன் இரண்டு மாதங்களிலேயே தெரியவரும். மனத்திடம் பிறக்கும். எனக்குத் தெரிந்த வரையில் செதில்படை எண்ணெய் மருத்துவத்தால் குறைந்து போகிறது. விடாமல் செய்யுங்கள்.

கேள்வி: மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு எண்ணெய் மருத்துவம் பயன்படுகிறதா? எனக்கு வலது மார்பகத்தில் சிறிய கட்டி இருக்கிறது. நான் பயந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

- வாணி பிரதீப், கடப்பா.

பதில்: இம்மருத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்த டாக்டர் மெத்கராஷ் இதனை முக்கியமாகப் புற்று நோய், இதய நோய் ஆகியவற்றை அறுவை, மருந்துகள் இல்லாமலேயே குணப்படுத்துவதற்கு வடிவமைத்தார். நீங்கள் மருந்து எதுவும் உட்கொள்வதில்லை என்பதால் ஒன்பது மாதங்களுக்கு நீங்கள் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுங்கள். இழப்பு எதுவும் இல்லை. பயன்களை நீங்களே கவனிக்க இயலும். மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யுமாறு நான் உறுதியான அறிவுரை கூறுகிறேன்.

கேள்வி: என்வயது 62 ஆண்டுகள். இரண்டு மாதங்களாக எண்ணெய் மருத்துவம் செய்து வருகிறேன். எப்போதாவது வாயுத் தொல்லை இருப்பதுண்டு. தற்போது அவ்வளவாக இல்லை. எனக்கு இம்மருத்துவத்தைப் பற்றிய சில ஐயங்கள் உள்ளன.

நான் எழுந்த உடனேயே எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்வதில்லை. நீர் பருகி காலைக் கடன்களைக் கழித்து டீ/காபி குடித்த பிறகு செய்து வருகிறேன். இம்முறை சரியானதுதானே?

சில இடங்களில் தேக்கரண்டி அளவு என்றும் சில இடங்களில் மேசைக் கரண்டி அளவு என்றும் எழுதி இருக்கிறீர்கள். எவ்வளவு எண்ணெய் தேவை? எது சரியானது?

- 20 நிமிடங்களைவிட அதிக நேரம் கொப்பளிக்கலாமா?
- எத்தனை ஆண்டுகள் வேண்டுமானாலும் செய்யலாமா?
- நார்ப் பொருள்கள் எந்தெந்த காய்கறிகளில் உள்ளன?
- கருவுற்ற பெண்கள் இந்த மருத்துவத்தைப் பயன் படுத்தலாமா?

- டி. பரமேஸ்வரராவ், குண்டூர்.

பதில்: எண்ணெய் மருத்துவம் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். எனவே எண்ணெய் கொப்பளிப்பு செய்த பிறகு காபியோ, டீயோ குடியுங்கள்.

ஒரு மேசைக் கரண்டி இரண்டு தேக்கரண்டிகளுக்குச் சமம் (பத்து மில்லி லிட்டர்கள்) சிறிது அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நுரையாய் உமிழ்ந்து விட வேண்டும். அதற்கு மேல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

ஓர் ஆண்டு வரை செய்தால் உங்கள் வயதைப் பொறுத்து வரும் நோய்கள் மறைகின்றன. அதன் பிறகு தேவையை முன்னிட்டு வாரத்திற்கு இரண்டு முறை மட்டும் செய்தால் போதும். சமைக்காமல் பச்சையாக உள்ள காய்கறிகள் அனைத்திலும், பழங்களிலும் நார்ப் பொருள்கள் அதிகம். கீரைகள், முளைக்க வைத்த பயறு வகைகள், காரட், வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரி, பீர்க்கு, கோவைக்காய், கைக்குத்தல் அரிசி முதலியவற்றில் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

கருவுற்ற பெண்களும் எண்ணெய் மருத்துவம் செய்யலாம். அவ்வாறு செய்த தாயும் குழந்தைகளும் உடல் நலத்தோடு இருக்கிறார்கள்.

கேள்வி : நான் பொறியியல் மாணவன். என் விரலில் ஒரு மச்சம் இருந்தது. அதற்காக வேண்டி எண்ணெய் மருத்துவம் செய்தேன். எனக்கு மூலம் உள்ளது. கோடையில் அறுவை சிகிச்சைக்குச் செல்லலாமென்றிருக்கிறேன். ஆனால் வியக்கும் வண்ணம் 10, 15 நாள்களுக்கு ஒரு முறை ஆகும் இரத்தக்கசிவு எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்த பிறகு இந்நாள் வரையிலும் ஆகவில்லை. இதுவரையிலும் மலச்சிக்கல் இருந்தது. இப்போது அத்தொல்லையும் தீர்ந்தது.

என் தாயாருக்கு மாதவிடாய் சரியாக வருவதில்லை. மருத்துவர் கருப்பையை அகற்ற வேண்டும் என்று சொன்னார்கள். ஆனால் தாயாருக்கு எண்ணெய் மருத்துவத்தால் இப்போது மாதவிடாய்கள் முறை தவறாமல் வருகின்றன.

இப்போது எனக்கு ஒரு மாத காலமாகத் தும்மலும் சளியும் காணப்படுகின்றன. இதனை எதிர்விளைவுச் சளி எனக் கருதுகிறேன். இது எத்தனை நாள்களுக்கு இருக்கும்? மூலம் முழுவதுமாகக் குறையுமா? எதிர்விளைவு அனைவருக்கும் வருமா?

எனது பாட்டிக்குப் புற்றுநோய் வந்தது. எண்ணெய் மருத்துவம் செய்த அடுத்த நாள் காய்ச்சல் வந்தது. அதுவும் பின்னர் குறைந்தது. எதிர்விளைவு இவ்வளவு விரைவில் வருவதற்குக் காரணம் என்ன? புற்றுநோய் குறைவதற்கு எண்ணெய் மருத்துவம் வேலை செய்கிறதா?

- என். ராமாராவ், விஷாக.

பதில் : உங்களுக்குச் சளி ஒரு மாதமாக இருக்கிறதென்றால் எண்ணெய் பிராண்டாவது. எண்ணெயாவது மாறியதன் காரணமாக வந்த ஒவ்வாமையாக இருக்கலாம். பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எதிர்விளைவு விரைவில் போய்விடும். எதிர்விளைவு விரைவில் வுந்து விரைவில் போய்விடும். தவறாது உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்குப் பொதுவாக எதிர் விளைவு வராது. அனைவருக்கும் அனைத்து நோய்களுக்கும் வராது. நோயின் கடுமையைப் பொறுத்து, எவ்வளவு காலமாக உள்ளது என்பதைப் பொறுத்து வயது, உடல்நல நிலைமைகளைப் பொறுத்து இருக்கக்கூடும்,

உங்களுக்குள்ள மூலமும் மலச்சிக்கலும் தவறாமல் குறைந்து விடும். ஒரு முறை மூலத்திற்கு மருத்துவ ஆய்வு செய்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குறைவதற்கு ஆறிலிருந்து ஒன்பது மாதங்கள் ஆகலாம்.

உங்கள் பாட்டிக்கு ஒரு நாளிலேயே எதிர்விளைவு வராது; போகாது. எண்ணெய் ஒவ்வாமையாக இருக்கலாம். மருத்துவர் மெத்கராஷ் இந்த மருத்துவம் புற்றுநோய்க்குச் சிறப்பாகப் பயன்படுகிறது என்று கூறியுள்ளார். எனவே செய்யச் சொல்லுங்கள்.

பிற்சேர்க்கை

தமிழக மக்களிடையே பெறப்பட்ட எண்ணெய் மருத்துவ அனுபவங்களில் சில:

வாய்ப்புண் முற்றிலும் நீங்கியது.

எனக்கு வாய்ப்புண் வந்து மிகவும் துன்பப்பட்டேன். நாக்கின் மேலும், உதட்டிலும் உள்ள புண்களால் நீர் அருந்தும் போதும் கூட எரிச்சலும் வலியும் தாங்க முடியாது. ஆங்கில மருத்துவத்தில் போடப்பட்ட ஊசி மருந்தாலோ, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பொடியை நாள்தோறும் 3 வேளை சாப்பிட்டதாலோ தற்காலிக நிவாரணம் கிடைத்ததேயன்றி முற்றிலும் குணமாகவில்லை. இந்நிலையில் எனது தோழி நல்லெண்ணெயைக் காலை, மதியம், இரவு மூன்று வேளையும் நன்கு கொப்பளித்துத் துப்பும்படி கூறினார். நான்கு நாட்கள் கொப்பளித்திலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. ஒரு வாரத்தில் புண்கள் முற்றிலும் ஆறிவிட்டன.

30-ஏ, ஆலிவர் சாலை, - பி.எஸ். வசந்தா,
மைலாப்பூர், சென்னை-4.

★★★

பற்கூச்சம், பல்வலி தீர்ந்தது.

எனக்கு வயது 46. கடை வாய்ப்பற்கள் உடைந்து ஓட்டை விழுந்திருந்தன. பல் மருத்தவர் பல்லில் துளைத்து ஓட்டைகளை அடைத்தார். அப்போது அவள் விகடனில் வந்திருந்த எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றி படிக்க நேர்ந்தது. அதன்படி காலை பல் தேய்த்ததும் 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக்கொண்டு 20 அல்லது 30 நிமிடங்கள் கொப்பளித்துத் துப்பி வந்தேன். ஒரு மாதத்தில் பற்கூச்சத்துடன் பல்வலியும் போய்விட்டது. ஏந்கனவேயிருந்த வயிற்று வலியும் இப்போது இல்லை. தொடர்ந்து எண்ணெய்க் கொப்பளித்தலைச் செய்து வருகிறேன்.

அழகாபுரம் - அ.நி. - சி. சித்ரா சேகரன்,
ரெட்டியூர், சேலம் - 4. 83/2, நியூ லேக்வியூ சாலை,

★★★

பீனிசம் (சைனஸ்) தீர்ந்தது

என் மகனுக்கு சைனஸ் (பீனிசம்) சிக்கல் உண்டு. அத்துடன் வாய்ப் புண்களும் வந்தன. ஆங்கில மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், உணவு மாற்றம் ஆகியவற்றால் குணமாகவில்லை. அதன் பிறகு செய்து பார்க்கலாமே என்று காலை, மாலை இரு வேளையும் வெறும் வயிற்றில் நல்லெண்ணெயை வாய் கொப்பளிக்கச் சொன்னேன். மூன்றே நாள்களில் வாய்ப்புண்கள் ஆறியதுடன்

சைனஸ் சிக்கலும் குறையத் தொடங்கியது. தொடர்ந்து எண்ணெய்க் கொப்பளித்து வந்ததில் சைனஸ் தொல்லை முற்றிலும் நீங்கியது. வாய்நாற்றமும் போய்விட்டது. இப்போது அறிந்தவர்களுக்கெல்லாம் இம்முறையை அறிமுகப்படுத்தி வருகிறேன்.

அம்மையப்பன் அஞ்சல் - 613 701. - சாந்தி, 65, கூட்டுறவு நகர், விளமல்,

★★★

ஒற்றைத்தலைவலி நீங்கியது.

நான் நீண்ட நாள்களாக ஒற்றைத்தலைவலியால் அல்லல் பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். தலைவலி வந்தால் இரண்டு, மூன்று நாள்களுக்குக் கூட நீடித்திருக்கும். இதனால் அன்றாட வேலைகள் முழு ஈடுபாட்டுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் செய்ய முடியவில்லை. அவள் விகடனில் எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றிய தங்கள் விளம்பரத்தைப் பார்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் நல்லெண்ணெய்க் கொப்பளித்தல் செய்து பார்த்து வந்தேன். ஒரிரு வாரங்களிலே எனது உடல்நலம் வியத்தகு முன்னேற்றம் கண்டதுடன் தலைவலியே வருவதில்லை. எனக்கிருந்த இரத்த அழுத்தம் கூட இயல்பு நிலைக்கு வந்துள்ளது. இப்போது என் நண்பர்களுக்கு எண்ணெய் மருத்துவத்தின் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துக்கூறிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

கே.கே.புதூர், - வி. விஜயராணி,
சாய்பாபா காலனி, கோவை-38. 43, கிருஷ்ணம்மாள் தெரு,

★★★

முகப்பருக்கள் மறைந்தன.

எனக்கு ஐந்து ஆண்டுகளாக முகத்தில் பருக்கள் இருந்து வந்தன. பருக்களால் எனது முக அழகே கெட்டு விட்டது. பலவிதமான களிம்புகள் தடவியும் கைப்பக்குவம் செய்தும் குணமாகவில்லை. எனது பெற்றோர் இருவருமே காலையில் எழுந்ததும் எண்ணெய்க் கொப்பளித்து வருபவர்கள். அம்மா என்னையும் எண்ணெய் கொப்பளிக்கச் சொன்னார். மருந்துகளால் எந்தப்பயனும் தெரியாததால் செய்து பார்க்கலாமே என்று நல்லெண்ணெய்க் கொப்பளிக்க ஆரம்பித்தேன். இரண்டே வாரங்களில் பருக்கள் குறைய ஆரம்பித்தன. ஒரு மாதத்தில் பருக்களே இல்லை. அவற்றின் அடையாளம் மட்டும் உள்ளன. தொடர்ந்து எண்ணெய் கொப்பளிப்பதால் அடையாளங்களும் மறைந்துவிடும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பால் முகமும் பளிச்சென்று உள்ளது.

80அடி ரோடு, அண்ணாநகர், - ஆர். அம்பிகா,
மதுரை-20. A9/5, மீனாட்சி அபார்ட்மெண்ட்ஸ்,

★★★

அடுக்குத் தும்மல் அறவே அகன்றது.

எனக்கிருந்து வந்த தொடர் தும்மல், சளி ஆகியவை குணமாக எனது நண்பர் ஒருவரின் அறிவுரையின்படி கடந்த ஒராண்டு காலமாக எண்ணெய்க்

கொப்பளிப்பு செய்து வருகிறேன். காலம் செல்லச் செல்ல பலப்பல நன்மைகள் தெரியவந்தன. அவை வருமாறு:

1. சளி, தொடர் தும்மல் அறவே அகன்றது - சளித்தொல்லை நீங்கியது.
2. மலச்சிக்கல் அகன்றது.
3. கண்ணாடியின்றி படிக்கும் அளவுக்கு பார்வைத் தெளிவு பெற்றுள்ளது.
4. ஈறுகள் கெட்டிப்பட்டு, பற்கள் உறுதியாகி பற்கூச்சம் போய்விட்டது.
5. தலைமுடி உதிர்வது நின்றுவிட்டது.
6. நீரிழிவு மருந்து, மாத்திரையின்றி கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ளது.
7. இரத்த அழுத்தம் சீராக உள்ளது.
8. பகலிலோ, இரவிலோ படுத்த பத்தே நிமிடங்களில் நிம்மதியாக உறக்கம் வந்து விடுகிறது.
9. முகம் பொலிவு பெற்று உடல் நாள் முழுவதும் சோர்வு சோம்பல் இன்றி புத்துணர்ச்சியுடன் உள்ளது.
10. மூட்டுவலி, முதுகுவலி வருவதில்லை.
11. காலில் பித்த வெடிப்புகள் மறைந்துவிட்டன.
12. கொலஸ்ட்ரால் சீராக உள்ளது.
13. நண்பருக்கு இருந்த உடல் அரிப்பு குணமாகியுள்ளது.

இதனை அனைவரும் அறியும் படியாக 1000 படிகள் அச்சிட்டு வழங்கி வருவதுடன் நேரில் எடுத்துக் கூறிவருகிறேன்.

5, மின்னகர்,	-	Ln. Kr. சிதம்பரம், (66 வயது)
சூலேஸ்வரன்பட்டி, பொள்ளாச்சி.		EE (e), TNEB Retd.,

***

கொட்டாவி தீர்ந்தது.

எனக்கு 5, 6 மாதமாக அடிக்கடி கொட்டாவி வந்து கொண்டிருந்தது. நன்கு தூங்கி எழுந்தாலும் இதே நிலை தான். பலர் முன்னிலையில் அடிக்கடி கொட்டாவி விடுவது அநாகரிகமாகத் தோன்றும். கையும் காலும் அடிக்கடி குறக்களி இழுக்கும். மருத்துவரிடம் கேட்டதற்கு அதை ஒரு பொருட்டாகவே கருதவில்லை. நல்லெண்ணெய் மருத்துவத்தைப் படித்து பெரிய பெரிய நோய்கள் குணமாகும்போது இந்தச் சிறு குறை சரியாகாதா என்று 15, 20 நாள்கள் எண்ணெய்க் கொப்பளித்தேன். தீர்ந்தது என் கொட்டாவி. குறக்களி வாங்குவதும் நின்றுவிட்டது.

74வது தெரு, 12ஆம் பகுதி, மேற்கு	-	R. கோகிலம்,
கே.கே.நகர், சென்னை - 78.		மனை எண். 999,

***

மயக்கம் தொலைந்தது.

எனக்கு வயது 40. ஓர் ஆண்டுக்கு முன் அடிக்கடி மயக்கம் வந்து மருத்துவரிடம் காண்பித்து 2 முறை உள்நோயாளியாகவும் இருந்தேன். ஏறத்தாழ முப்பதாயிரம் ரூபாய் செலவழித்தும் பலன் ஏதும் கிடைக்கவில்லை. அவள் விகடன் இதழில் வெளியிடப்பட்ட வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம் என்ற கட்டுரைப் படித்ததும் நாள்தோறும் காலையில் பல் தேய்த்ததும் நல்லெண்ணெய் கொப்பளிக்கத் தொடங்கி இன்று வரை செய்து

கொண்டிருக்கின்றேன். குடிபோதை போல் ஆடிக்கொண்டிருந்த நான் மயக்கத்திலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டு கனவுத் தொல்லையில்லாமல் நல்ல உறக்கம் பெறுகிறேன்.

நொய்டா - 201 303. உ.பி. - புவனேஸ்வரி, 1891, செக்டார் 37

★★★

இரத்த அழுத்தம் இடுப்பு கழுத்து வலி நீங்கியது.

என் வயது 75. 70 வயது வரை எந்த கடினநோயும் வந்ததில்லை. 5 ஆண்டுகளாக இரத்த அழுத்தம் மிகுதியானது. அத்துடன் கழுத்திலிருந்து இடுப்புவரை வலி அதிகமாக இருந்தது இரவில் தூக்கமில்லாமலும் காலையில் மலம் கழிக்க முடியாமலும் துன்பப்பட்டேன். அப்போது என் மகள் மாத இதழில் எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றிப்படித்து செய்து பார்த்து பயன்பெற்ற அனுபவத்தைக் கூறி என்னையும் எண்ணெய் கொப்பளிக்கச் செய்தாள். அவ்வாறு செய்து பார்த்ததில் எனது நீண்ட கால மலச்சிக்கல் தீர்ந்தது. இரவில் நன்கு தூங்க முடிந்தது. படிப்படியாக கழுத்து, முதுகு, இடுப்புவலி குறைந்து வருகிறது.

மைலாப்பூர், சென்னை-14. - திருமதி.விக்டோரியா லோகநாதன்,
30-ஏ, ஆலிவர் சாலை,

★★★

தூசி ஒவ்வாமை சைனஸ் குணமானது.

எனக்கு 5 ஆண்டுகளாக சைனஸ் தொல்லையும் முதுகுவலியும் இருந்தன. நிறைய வேலை செய்வதால் முதுகுவலி அதிகமாகும். தோட்டத்தில் பூச்செடிகள் அருகில் சுத்தம் செய்யும்போது அந்தத் தூசி ஆகாது. இந்நிலையில் அவள் விகடன் வார இதழில் வெளிவந்த வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம் என்ற கட்டுரையைக் கண்டு அதில் சொல்லியவாறு இரண்டு மாதங்களாக தொடர்ந்து காலையில் பல் துலக்கியதும் நல்லெண்ணெயில் வாய்க் கொப்பளித்தேன். இப்போது சைனஸ் தொல்லை 75 சதவீதம் நன்றாகி விட்டது. வாரம் ஒரு முறை ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டாலும் ஒன்றும் இடையூறில்லை. இப்போது முதுகுவலியும் இல்லை.

எழில் நகர், வேலூர் - 2. - ஆர். ராஜேஸ்வரி, 39, பாரி தெரு,

★★★

தடிப்பு நமைச்சல் நீங்கியது.

எனக்குச் சிறுவயதிலிருந்தே ஒவ்வாமைச் சிக்கல் இருந்து வந்தது. ஏதாவது எறும்போ, பூச்சியோ கடித்துவிட்டால் உடல் முழுவதும் தடித்து நமைச்சல் எடுக்கும். சிலசமயம் சில உணவுகளைச் சாப்பிடுவதாலும் அரிக்க ஆரம்பித்துவிடும். இரவு முழுவதும் தூங்க முடியாமல் துன்பப்படுவேன். மருத்துவரிடம் காட்டும்போது அரிப்பு இல்லாமல் தூக்கம்வரும். நிலையான குணம் காண பல மருத்துவ முறைகளைப் பின்பற்றியும் பயன் இல்லை. அப்போது என் சித்தி பெண்கள் மாத இதழ் ஒன்றில் வெளியான எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றிய செய்தியைச் சொல்லி நல்லெண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்யச் சொன்னார்கள். காலையில் பல் தேய்த்ததும் நல்லெண்ணெய்

தொடர்ந்து கொப்பளித்து வந்தேன். உடம்பு புத்துணர்ச்சியுடன் இருந்தது உடம்பில் தடிப்பும் அரிப்பும் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்தன. தோல் பளபளப்புடன் காணப்பட்டது. இரவில் நல்ல தூக்கம் வந்தது. கைகால்களில் ஏற்பட்டிருந்த வெடிப்புகளும் மறைந்தன. ஆறுமாதமாக எந்த உணவையும் பயமின்றி சாப்பிட முடிகிறது.

6, 6.ஆவது அவென்யூ, - அருணா ராஜ்குமார்,
அசோக் நகர், சென்னை - 83.

★★★

உடல் பலவீனம் சரியானது.

1999.ஆம் ஆண்டு மூன்று முறை தொடர்ந்து அறுவை மருத்துவம் நடந்ததால் மிகுந்த உடல் பலவீனத்துடன் இருந்தேன். வாயில் சிறு சிறு புண்களால் சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை. முழங்கால் குதிகால்களிலும் தங்கமுடியாத வலி, உடல் மிகவும் வறட்சித்தன்மையாய் பளபளப்பை இழந்து காணப்பட்டது. கால்களில் பித்த வெடிப்பு. மளிகைக் கடையில் பணிபுரிந்த ஒரு சிறுவன் மூலம் எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றி கேள்விப்பட்டு தொடர்ந்து காலையில் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு செய்து வந்தேன். தோல் வறட்சி படிப்படியாக நீங்கியது. வாய்ப்புண்கள் வரவில்லை. குதிகால்வலி முழங்கால் வலி ஆகியவை படிப்படியாகக் குறைந்து இன்று நிம்மதியாக இருக்கிறேன்.

கொண்டமநாயக்கன்பட்டி, - இ. செல்வராணி,
ஆண்டிப்பட்டி, 7-1/854, விபிஎல் தியேட்டர் அருகில்,
தேனி மாவட்டம்-625 512.

★★★

கழுத்து, இடுப்பு, முழங்கால் மூட்டுவலி நீங்கியது.

எனக்கு வயது ஐம்பத்திரண்டு. கடந்த ஏழு ஆண்டுகளாக முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தேன். அவ்வப்போது கால் முழுவதும் வீங்கி காலை நீட்டமுடியாமல் பிடிப்பும் வந்துவிடும். இதற்காக மணிப்பால், மும்பை, சென்னை என்று எல்லா ஊர் மருத்துவரிடம் காட்டியும் பலனில்லை. மேலும் வலி மாத்திரைகளும் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. கழுத்துப் பிடிப்பும் (Cervical Spodulosis) இடுப்பு வலியும் என்னை நிலையான நோயாளியாக்கிவிட்டன. அத்துடன் நெற்றியிலும் கைவிரல்களிலும் பட்டையாக கருத்துத்தடித்து விட்டது. இந்த நிறமாற்றத்துக்கு மருந்து கிடையாது என்றும் சொன்னார்கள்.

இந்தநிலையில் தான் அவள் விகடனில் எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றிப் படித்து முயன்று பார்க்கலாம் என்று ஆரம்பித்தேன். இதுவரை இடையறாமல் காலையில் பல் துலக்கியதும் செய்து வருகிறேன். நடக்கவே துன்பப்பட்ட நான் இன்று ஓரளவு நன்றாக நடக்கிறேன். கழுத்துவலியும் இடுப்பு வலியும் குறைந்து மறைந்து வருகிறது. நெற்றி, கைவிரல்களில் கருமை அடர்த்தி குறைந்து வருவது தெரிகிறது.

வித்யா நகர், மர்கோவா - 403 601. - சரஸ்வதி, பி-1, வினாயக்பியாசா

★★★

மலச்சிக்கல் அகன்றது.

எனக்கு நீண்ட நாள்களாக மலச்சிக்கல் இருந்தது. நீண்ட நேரம் இதனால் துன்பப்படவேண்டியிருந்தது. மருத்துவர்களிடம் காண்பித்து அனைத்து வகை மருந்துகளை உட்கொண்டும் நிலையான குணம் கிடைக்கவில்லை. இந்நிலையில் எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு பற்றி கேள்விப்பட்டேன். ஏறக்குறைய ஆறு மாதகாலமாக எண்ணெய் கொப்பளிக்கிறேன். மலச்சிக்கல் போன இடம் தெரியவில்லை. ஒட்டிப் போயிருந்த என் கன்னங்கள் கூட சற்று உப்பியுள்ளது. என் முகமும் தெளிவடைந்துள்ளதாக பார்ப்பவர் அனைவரும் கூறுகின்றனர்.

17/151., J4 சுப்பராயன் நகர், - A.L. சரோஜா,
மேட்டூர் அணை - 626 401. க/பெ.வ மீனாட்சிசுந்தரம்,

★★★

அதிசயம்! ஆனால் உண்மை!!

நான் ஒரு ஓய்வு பெற்ற தாசில்தார். என் வயது 77. என் தலையின் முன்புறமும் பின்புறமும் முடி முற்றிலுமாக உதிர்ந்து போய் வழுக்கையாக இருந்தது. தலையின் வலது புறமும், இடதுபுறமும் சுமாரான முடி இருந்தது. மேலும் இரவில் சரிவர உறக்கம் வருவதில்லை. மருத்துவர் அறிவுரையின்படி 6 மாத காலமாக காலையிலும் , இரவு படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்பும் நல்லெண்ணெய்க் கொப்பளித்து வந்தேன். அனவைரும் வியக்கும்படி இளைஞர்களைப் போல தலை முழுவதிலும் அடர்த்தியான முடி வளர்ந்து விட்டது. இப்போது வழுக்கை இல்லை மேலும் இரவில் படுத்தவுடன் நிம்மதியான தூக்கம் வருகிறது.

9, காதர் மொய்தீன் தெரு, - எம். தெய்வசிகாமணி,
ஈரோடு - 638 001. தாசில்தார் (ஓய்வு)

★★★

சிறுநீரக நோய் குணமாகியது.

எனது கணவருக்குத் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகளாக இரத்த அழுத்தம் இருந்து வந்தது. அதன் விளைவால் இரு சிறுநீரகங்களும் செயலிழந்து விட்டன. அன்றாடம் மூன்று வேளையும் CAPD என்னும் தானே டயலிஸ் செய்து கொள்ளும் முறையை மூன்று ஆண்டுகளாகக் கடைப்பிடித்து வருகிறார். இந்த நடைமுறையினால் இரைப்பையின் மேற்பகுதியில் இரண்டு லிட்டருக்குக் குறையாமல் டயாலிஸ் செய்யக் கூடிய திரவம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இதனால் எப்போதும் வயிறு நிரம்பியது போல் உணர்வு இருந்து கொண்டிருப்பதால் பசியோ உணவில் விருப்பமோ ஏற்படாது அத்துடன் இரவில் சரிவர தூக்கமும் இருப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய் கொப்பளிக்கும் முறை பற்றி வெளி வந்திருந்த கட்டுரையைப் படித்த என் கணவர் அதைப்பின்பற்றலானார். சுமார் ஒரு வார காலத்திலேயே அவருக்கு ஓரளவு பசி எடுக்க ஆரம்பித்தது. இரவு தூக்கமும் எந்தத்தடையுமின்றி வரத் தொடங்கியது.

பவழநகர், நெல்லித்தோப்பு, - எஸ். பாக்கியலெட்சுமி,
பாண்டிச்சேரி - 605 005. 9, மாரியம்மன் கோவில் தெரு,

★★★

மாதவிடாய்ச் சிக்கல் தீர்ந்தது.

எனக்கு மாதவிடாயின் போது அதிக உதிரப்போக்கு இருந்தது. அந்த சமயத்தில் உடம்பு வலி, உடல்சோர்வு அதிகமாகி எழுந்து நடக்கக்கூட முடியாமல் மயக்கமாகி விழுந்து விடும் நிலையில் இருப்பேன். வீட்டு வேலை எதுவும் செய்ய இயலாமல் மூன்று நாள்கள் படுத்தே கிடப்பேன். மருத்துவரிடம் காண்பித்ததில் எனக்கு இரத்தசோகை இருப்பதாகக் கூறி மருந்துகள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரும்படிக் கூறினார்கள். ஆனால் அதிக உதிரப்போக்கு மட்டும் தொடர்ந்து இருந்தது. அந்த சமயத்தில் அவள் விகடனில் எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றி படித்தேன். அதில் கண்டவாறு நாள்தோறும் காலையில் பல் தேய்த்ததும் 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் வாயில்விட்டு நன்கு கொப்பளித்து வந்தேன். ஒரு ஆறு மாதத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட அதிக உதிரப்போக்கு படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டே வந்து இப்போது இயல்பு நிலையில் இருக்கிறேன். இப்போது மாதவிடாய் காலத்தில் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமல் மற்ற நாள்கள் போலவே நலமுடன் இருப்பதை உணர்கிறேன்.

மனை எண். 13, அண்ணா அவென்யூ, - பி. சூர்யா,
சின்ன காஞ்சிபுரம்.

***

கழுத்து முதுகுவலி ஈறு வீக்கம் தீர்ந்தது.

எனக்கு நீண்ட நாள்களாகவே பின் கழுத்து முகுளத்தில் வலி. நீண்ட நேரம் பேருந்தில் பயணம் செய்தால் முதுகு கழுத்தில் அதிகமாக வலி எடுக்கும். அப்போது வலிமருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டு சிலமணி நேரம் சமதளத்தில் படுத்திருந்தால் வலி குறையும். பல் ஈறுகள் வீங்கி, இரத்தம் கசியும் பல்வலிக்கும். அவள் விகடனில் வெளியான கட்டுரையின் படி பல்துலக்கிய பின் 2 தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் வாயில் விட்டுக் கொண்டு கொப்பளிக்க ஆரம்பித்தேன். எண்ணெய் நீர்த்துப் போனவுடன் துப்பி விடுவேன். ஒரே வாரத்தில் ஈறு வீங்கி இரத்தம் வழிவது நின்று விட்டது. பல்வலி இல்லை. கழுத்து முதுகு வலிகள் ஒன்றரை மாதத்தில் படிப்படியாகக் குறைந்து தற்போது முழுமையாக நீங்கி விட்டது. முதலில் ஆறு மாதம் நாள்தோறும் செய்து வந்தேன். இப்போது வாரம் ஒரு முறை என நான்கு ஆண்டுகளாக செய்கிறேன். இந்த நான்கு ஆண்டுகளில் சளி இருமல் காய்ச்சல் என எந்தத்தொந்தரவுக்கும் மருத்துவரிடம் சென்றதில்லை. முகத்தில் பருக்கள் வருவதில்லை முகம் பளபளப்பாக உள்ளது.

பாலக்கோடு அஞ்சல், - ஜி. மகேந்திர குமார்,
தருமபுரி மாவட்டம். 8, கெசர்குளி சாலை,

***

குதிகால் வலி நீங்கியது.

எனக்கு வலது குதிகால் வலியினால் கடந்த 3 ஆண்டுகளாக மிகவும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். மருத்துவரிடம் காட்டி மருந்து சாப்பிட்டும் பலனில்லை. இந்நிலையில், ஒரு மகளிர் இதழில் வெளிவந்த எண்ணெய் மருத்துவம் பற்றிய கட்டுரை படித்ததிலிருந்து நாள்தோறும் காலையில் பல்

தேய்த்தவுடன் நல்லெண்ணெய் கொப்பளித்து வருகிறேன். பின்கால்களை உயர்த்தினாலோ கால்களைத் தரையில் பதிக்காமல் தொங்கப்போட்டு அமர்ந்தாலோ கொக்கிப்போட்டு இழுப்பது போலிருந்த வலி தற்போது முற்றிலுமாய் இல்லை. மேலும் காலை எழுந்தவுடன் குடல் சுத்தம் ஆகிவிடுவதால் உடம்பு லேசாக இருப்பதாக உணர்கிறேன்.

டாடாபாத், கோவை - 12. - கீதா ஆனந்த், 68, 3ஆவது தெரு,

★★★

இரத்தச் சர்க்கரை குறைந்தது.

வியத்தகு எண்ணெய் மருத்துவம் என்ற கட்டுரையைப் படித்து கடந்த 6 மாத காலமாக நாள்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் நல்லெண்ணெய் 15 மி.லி. வாயில் விட்டு கொப்பளித்துக் கொண்டு வந்ததில் எனக்கு 40 ஆண்டுகளாக உள்ள சர்க்கரைச் சத்து குறைந்து கடந்த 20.10.04 ல் இரத்தச் சர்க்கரை 114 மி.கி. தான் உள்ளது. இரத்தச் சர்க்கரைக்கான மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட்டு எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பு மட்டும் செய்து வருகிறேன்.

261, காந்தி ரோடு, பழனி. - பி. கல்யாண சுந்தரம்,

★★★

மனநோய் தீர்ந்தது.

என் கணவர் ஒரு மனநோயாளி. அவருக்குப் பசி எடுக்காது. அமைதியான தூக்கம் கிடையாது. நல்ல மனநிலையில் இருக்கமாட்டார். எதற்கெடுத்தாலும் கோபப்படுவார் திடீரென்று சத்தம் போடுவார். எப்போமும் மன உளைச்சலில் இருப்பார். தரமணியில் உள்ள பிரபல மருத்துவமனையில் சேர்த்தேன். மின்சாரச் சிகிச்சையுடன் மாத்திரைகளும் கொடுக்கப்பட்டன. அந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டால் தூக்கம் வரும். சாப்பிடாத போது தூக்கம் வருவதில்லை. அந்த மாத்திரைகளுக்கே அடிமைப்பட்டு விட்டார். எனினும், செலவுதான் மிகுதியானதே தவிர குணமாகவில்லை. இந்நிலையில் பெண்கள் மாத இதழ் ஒன்றில் எண்ணெய் மருத்துவம் கட்டுரையை எனது தோழி படிக்கக் கொடுத்தாள். அதைப்படித்து அதன்படி என் கணவரை எண்ணெய்க் கொப்பளிப்பைத் தொடர்ந்து செய்யச் சொன்னேன். தற்போது ஒரு மாதமாகிறது. அமைதியான உறக்கம் வருகிறது. பசியெடுத்து நன்கு சாப்பிடுகிறார். நல்ல மனநிலையில் உள்ளார்.

தண்டையார்பேட்டை, - எம். அம்சா,
சென்னை - 81. 48, எல்.ஐ.சி. காலனி, வ.உ.சி.நகர்,

★★★

KOVILOOR ANDAVAR LIBRARY, KOVILOOR
A. No. 18650

லெப்டினென்ட் கர்னல் **தும்மல கோட்டேஷ்வரராவ்** (ஓய்வு)



குடும்பம்: கோட்டேஸ்வரராவ் அவர்கள் பிறந்தது - கிருஷ்ணா மாவட்டத்தில் பாமர்ரு மண்டலத்தில் உள்ள ரிம்மன பூடி என்ற சிற்றூர். தாயார் ராம கோட்டம்மா. தகப்பனார் சுப்ரமணியம். இவர்கள் விவசாயக் குடும்பத்தினர். ஐந்து சகோதரர்களில் இவர் நடுவில் உள்ளவர். கோட்டேஷ்வர ராவ் அவர்களுக்கு மூன்று மகள்கள். அனைவரும் உயர்ந்த கல்வி கற்றவர்கள். மூவருக்கும் திருமண மாகிவிட்டது.

படிப்பு: இவர் S.S.L.C வரையில் பாமர்ரு அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்தார். அதன்பிறகு பந்தரு இந்து கல்லூரியில் இண்டர்மீடியட் படிப்பை முடித்தார். அதன்பிறகு (1948 - 52) சென்னையிலுள்ள கிண்டி பொறியியற் கல்லூரியில் பொறியியல் (தொலை தொடர்பு பிரிவு) படித்து பி.இ. பட்டம் பெற்றார்.

பணிகள்: சிறிது காலம் டில்லியில் அனைத்திந்திய வானொலியில் பணியாற்றினார். அதன்பிறகு 1953 முதல் 75 வரை பாதுகாப்புப் பிரிவில் பற்பல பதவிகளை வகித்து 75ல் தன் விருப்பத்தின் பேரில் பணியிலிருந்து விடுவித்துக் கொண்டார்.

Present Activities:

Ex-President : Melu Kalaiyika Foundation Trust - Cultural Organaisation.

Ex-President : The Bangalore Study Circle; Trust engaged in training youth for employment oriented examinations and studies.

President : The Guindy Alumini Association, Bangalore Chapter- of Engineers from College of Engineering, Guindy, Madras.

Member: Institute of Electronics and Telecommunication Engineers; Solar Energy Society of India.

Managing Director : Tummala Electronics Pvt. Ltd., Bangalore since - 1975.

Managing Director : Modern Technology Centre Pvt. Ltd., Bangalore since 1985.

Director : Magnesium Products Pvt. Ltd., Bangalore - since 1980.

Advocation : Propagation of Pulling Oil Therapy.

Hobbies : Reading books like GITA and Bhagavatam.

Mission for Life : Serving all with love.

Address (Home) :

"TUMMALA", 46/47, S.M. Road, T. Dasarahalli Post, Bangalore - 560 057.
Tel : 080-8395528.

அறிவியல் தொழில் நுட்ப அரங்குகளிலும், மருத்துவ அரங்குகளிலும் வியத்தகு கண்டுபிடிப்புகள் வெளிப்படுத்தப்படும் நாட்களிவை. இத்தகைய கால கட்டத்தில் பற்பல நோய்களைக் குணப்படுத்தவல்ல ஒரே மருத்துவமுறை உள்ளதென்று, அதனைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுரைக் கூறினால் யாராயிருப்பினும் முதலில் வியப்படைவார்கள். ஆம்! அனைத்து நோய்களுக்கும் ஒரே ஒரு மருத்துவ முறையென்றால் நம்பத் தோன்றவில்லை. ஆனால் இது உண்மை. பின்பற்றியதில் மெய்ப்பிக்கப்பட்ட உண்மையோ உண்மை. இம்மருத்துவ முறையினை அருமருந்து என்று சொல்வதைத் தவிர பிற சொற்களால் அணிந்துரைக்க இயலாது.

எண்ணெய் மருத்துவத்தினை நம் நாட்டில் இப்போதே ஆயிரக்கணக்கானோர் பின்பற்றியுள்ளனர். பின்பற்றியும் வருகின்றனர். இது வரையில் எனக்குக் கிடைத்த தகவல்கள்படி எண்ணெய் மருத்துவம் மூலம் குணமான நோய்கள், சொல்லத்தக்க முன்னேற்றம் காணப்பட்ட உடல் நலச் சிக்கல்கள் :

தும்மல், சளி, இருமல், இரைப்பிருமல், மூட்டுவலி, நெஞ்சுச்சளி, முதுகுவலி, ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் கசிதல், பார்க்கின்ஸன் நோய்கள், கழுத்துப்பிடிப்பு, இதயநோய்கள், பல் நோய்கள், பல் ஈறுகளில் குறைபாடுகள், பற்களின் காரை, வாய்ப்புண்கள், கொப்புளங்கள், தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, காது நோய்கள், பீனிசம், கண் நோய்கள், வயிறு, குடல் தொடர்பான நோய்கள், மலச்சிக்கல், மூலம், என்புருக்கிக் காசம், நீண்ட காலத்திய இரத்த நோய்கள், மூத்திரக்காய்களின் சிக்கல்கள், கல்லீரல், மூச்சுக் குழல்கள் தொடர்பான நோய்கள், பக்கவாதம், நரம்பு நோய்கள், வெரிக்கோஸ் வெயின்ஸ், மையஸ்தீனியா கிரேவாஸ், வலிப்பு, தூக்கமின்மை, குடல் புண், புற்றுக் கட்டிகள், மாதவிடாய் ஒழுங்கற்றிருப்பது போன்ற பெண்களின் நோய்கள், மார்பக நோய்கள், பெண்கள் பிறப்பு உறுப்புகள் தொடர்பான நோய்கள், மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் எதிர்ப்படும் சிக்கல்கள், முகப்பருக்கள், பிளவுகள், வீக்கங்கள், படை, செதில் படை, கண்களின் கீழ் கோடுகள், தோல் நோய்கள் இப்படி ஏறத்தாழ எல்லா நோய்களும் குணமாகின்றன.